

令和2年度 滝野川文化センター特別講座

# 人生 100 年時代の健康づくり

～筋トレ&ウォーキングで活動力をアップ!～



新型コロナウイルス感染症の影響で出かける機会が減り、体力が落ちている60歳以上の方を対象に、毎日無理なく続けられる運動法を学びます。筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチなどを組み合わせ、体力維持・向上のために適した運動法を学びます。

## ≪ 講座概要 ≫

日 程		内 容
1回目	2月9日(火)	ウォーキング姿勢 筋トレ ストレッチ(室内)
2回目	2月16日(火)	ウォーミングアップ ウォーキング(屋外)

【講師】健康運動指導士 瀧脇 由美氏 計2回(各回 午前10時～11時)

- ※ 服装・・・動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)、運動靴
- ※ 持ち物・・・タオル、ふたのある飲み物
- ※ 医師から運動を止められていない健康な方。毎回、運動開始の前に、血圧を測っていただきます。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、講座を中止する場合があります。その場合は、お申込みの方にお電話でお知らせします。

【会場】滝野川文化センター 第2学習室(3階)

【対象】60才以上の方

【定員】10名(応募多数の場合は抽選)

【費用】2,000円(2回分・保険料含む)

【申込み】はがき・FAX・窓口・電話(※詳しくは裏面をご確認ください)

【締切】  
令和3年  
1月27日(水)  
必着

【お問い合わせ】 滝野川文化センター  
電話：03-5394-1230 FAX：03-5394-1231

# ～申込方法～

FAX・はがき・直接窓口・電話でお申込みできます。

- ◎お申込みは1人1通。
- ◎記入不備は無効になりますのでご注意ください。
- ◎本人以外やお子さん連れの受講はできません。
- ◎ご記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません。

**【 締 切 】**  
**1月27日（水）【必着】**



**①窓口** 下記の表にご記入のうえ、滝野川文化センター窓口へお持ちください。



**②FAX** 下記の表にご記入のうえ、申込先までお送りください。

**滝野川文化センター FAX：03-5394-1231**

講座名	特別講座 人生100年時代の健康づくり ～筋トレ&ウォーキングで活動力をアップ!～		
ふりがな		年齢	歳
氏名			
住所	〒 -		
※在勤・在学の方は 勤務先・学校名・学年をご記入ください			
電話番号 (FAX)	☎ ( )	: FAX ( )	

**③はがき**

次の項目をご記入のうえ、  
申込先までお送りください。  
※在勤、在学の方は  
勤務先・学校名もご記入下さい。

**【 記 入 例 】**

- ★次のことをご記入ください。
- ①講座名
  - ②氏名（ふりがな）
  - ③郵便番号・住所
  - ④電話番号  
(ファクス番号)
  - ⑤年齢

**問合せ・申込み先/会場**



- JR上中里駅下車 徒歩7分
- コミュニティバス  
〈王子・駒込ルート〉
- 地下鉄南北線  
西ヶ原駅下車1番出口 徒歩7分
- ⑪ ♀ 王子駅→旧古河庭園 徒歩2分
- ⑫ ♀ 駒込駅→旧古河庭園 徒歩2分
- 〈田端循環ルート〉
- ⑬ ♀ 田端駅→滝野川会館 徒歩1分



**④電話** 下記までお電話ください。

**滝野川文化センター**  
(月曜・祝日休館/開館時間：午前9時～午後10時)  
〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3 滝野川会館内2階・3階  
電話 03-5394-1230



左記のQRコードを読み取ると文化センターのホームページへアクセスします。