

人生100年時代の健康づくり 生涯現役！

カラダの衰えチェックとフレイル予防

人生100年時代を健康で豊かに過ごすために、自分の体力レベルを知り、
体力を向上させるための知識と運動法について学びます。

<協力> (一財) 明治安田健康開発財団・明治安田生命池袋支社

講師 (一財) 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター 長沼 由紀子氏・青木 稜氏

≪ 講座概要 (全2回) ≫

テーマ	日程	内容
① 生涯現役セミナー ～いつまでも元気に 過ごすために～	2月18日(土) 午前10時～11時	<ul style="list-style-type: none">・元気に過ごすこと「健康寿命」についてのお話・加齢による衰え「フレイル」を理解して、自身の健康状態を把握・元気に過ごすために、無理なく継続して実践できる取り組みの紹介
② カラダの 衰えチェック ～測って、知って、改善する～	2月25日(土) 午前10時～11時	<ul style="list-style-type: none">・運動不足について最新の科学的・学術的情報の紹介・衰えチェックで自身のカラダの状態を把握・衰え予防&改善のために、明日からできるエクササイズをご紹介

2/18 講師



長沼 由紀子氏

健康運動指導士、産業カウンセラー、
健康経営アドバイザー

2/25 講師



青木 稜氏

健康経営アドバイザー

※軽い運動を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大等の影響により、講座が中止になる場合があります。その際には、お申込みの方にご連絡いたします。

【会場】滝野川文化センター

【対象】一般の方

【定員】30名 (応募多数の場合は抽選となります)

【費用】1,000円 (全2回分)

【申込み】はがき・ファクス・Eメール・窓口・電話 (※詳しくは裏面をご覧ください)

【お問い合わせ】北区立滝野川文化センター (月曜・祝日休館)

電話：03-5394-1230 FAX：03-5394-1231

Eメール：takibunkouza@kita-bunka.com

～申込方法～

FAX・はがき・メール・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。

◎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。

<申込締切>

2月7日(火)【必着】

★締切日を過ぎてても定員に空きがある場合には受付いたします。お気軽にお問合せください。



★FAX・メール

下記の項目をご記入のうえ、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

メール：takibunkouza@kita-bunka.com

講座名	特別講座「人生100年時代の健康づくり 生涯現役！カラダの衰えチェックとフレイル予防」		
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	()

★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・学校名もご記入ください。

【記入事項】

★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

★電話

下記までお電話ください。

【問合せ・申込み/会場】滝野川文化センター

開館時間：午前9時～午後10時(月曜・祝日休館)

★年末年始休館：12月28日(水)～1月4日(水)

〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3 滝野川会館内2階

電話 03-5394-1230

会場・MAP



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



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。

<https://www.kita-bunka.com/>