

人生100年時代の健康づくり 自分でできる！

肩こり・腰痛・認知症予防

人生100年時代を健康で豊かに過ごすために、
日常生活に活かせる知識と運動法を学びます。

〈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 宗嶋 潤氏・長沼 由紀子氏

〈 講座概要 (全2回) 〉

テーマ	日程	内容
① 肩こり・腰痛予防 セミナー ～動いて身体を整える～	3月5日 (火) 午前 10時30分～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none">・肩こり・腰痛について知る・予防に役立つ簡単なトレーニングや、ストレッチの実践・「今日からできる」を考える・まとめ
② 認知症予防 セミナー ～自分と家族のために今から できる対策～	3月12日 (火) 午前 10時30分～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none">・認知症について知る・予防に役立つ生活の工夫・楽しみながらできるゲーム感覚の予防法の体験・まとめ

3/5 講師

宗嶋 潤氏

フィットネスクラブで
エアロビクスなどのト
レーニング指導を経験。
健康維持・増進、ボディ
メイク、不定愁訴予防な
ど、幅広いニーズの対応
に従事。



3/12 講師

長沼 由紀子氏

健康運動指導士・産業カ
ウンセラー・認知症キャ
ラバンの資格を持ち、親
の介護経験から認知症に
ついて実際の体験談も含
めセミナーを実施中



※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。

【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・保険料を含む)

【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

～申込方法～

○申込コード：下記の申込コードからお申込ください。

○電話：03-5394-1230

○窓口：滝野川文化センター窓口にてお申込ください。

◎お申込は1人1通です。

※1通で複数名の申込の場合は無効とさせていただきます。

◎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20日(火) 必着

★締切日を過ぎても定員に空きがある場合には受付いたします。



申込はこちら

申込・問合せ

滝野川文化センター

住所：〒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

開館時間：午前9時～午後10時 ※月曜・祝日 休館



●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〉

⑪ 王子駅→旧古河庭園 徒歩2分

⑰ 駒込駅→旧古河庭園 徒歩2分

〈田端循環ルート〉

⑪ 田端駅→滝野川会館 徒歩1分