

スポーツひろば スポーツ推進委員運営校

体幹整うストレッチ教室

転倒予防・姿勢改善・疲れにくさなど、体幹が強いことで得られるメリットは様々あります。日常に取り入れやすいストレッチで心身をほぐし体幹を整え、快適な毎日を目指しましょう！

日 程 令和7年9月17日～10月22日 の 毎週水曜日、計6日間

時 間 19時30分～20時30分（受付：19時15分～）

会 場 田原小学校 体育館

対 象 台東区内在住または在学中、高校生以上の方

講 師 梅本 麻子 氏
（日本舞踊講師・ダンスインストラクター）

参 加 料 3,000円（保険料を含む）

定 員 20人（先着順）

持 ち 物 運動できる服装、室内用運動靴・飲み物・厚手のタオル

申込方法

申込書(裏面)

◎申込書と参加料を下記へ持参

① 受付期間⇒令和7年8月27日(水)

受付時間⇒19時15分～20時00分

受付場所⇒田原小学校 1F

② 受付期間⇒令和7年8月28日(木)～9月5日(金)

受付時間⇒9時～17時(土日祝除く)

受付場所⇒台東区西浅草3-25-16生涯学習センター5階 スポーツ推進課

※申込書は区HPからもダウンロードできます



●詳しくは、区HP（右記二次元コードより）をご確認ください。

●学校行事等によって変更・中止となる場合があります。



主 催：台東区教育委員会 企 画：台東区スポーツ推進委員協議会

問合せ：台東区教育委員会スポーツ振興課 Tel03(5246)5853