

令和7年度 早稲田公民館主催事業

この講座は受講料を集めて実施する趣味・教養講座です

Let's start!

# ストレッチ & 体幹トレーニング入門

健康にまつわるいろいろなお話をしながら、簡単なストレッチや体幹トレーニングをします。筋肉を少し理解した上で、筋肉を伸ばして柔らかくしたり、少し鍛える事で、肩凝りや腰痛等の痛みを軽減したり予防したりできます。



① 10月10日(金) 健康のお話とストレッチ実践

② 10月24日(金) 健康のお話と体幹トレーニング実践

全2回 いずれも 19:00~20:30 (受付18:45~)

対象/関心があり、2回とも参加できる方

会場/早稲田公民館 (東区牛田東四丁目19番1号)

定員/15人(先着順)

※最少催行人数10人。10/3(金)の締切日までに  
申込者が9人以下の場合は中止となります。

受講料/1,860円(全2回分)

初回に集めます。お釣りの無いようご注意ください。  
締切日以降のキャンセルは受講料を全額いただきます。

申込/9月1日(月)~10月3日(金)までに、早稲田公民館の窓口・電話にて

持参物/ヨガマット、飲み物、タオル



講師/パーソナルトレーニング指導者 高田 豊 さん

皆さんはじめまして！元は陸上競技で走り幅跳びをやっていました。東急スポーツオアシスやトレーニングクラブアスリートでの指導後、1998年独立し、プロ・アマスポーツ選手のトレーニング指導をしています。病院や各種施設では健康教室を開催し、体力増進から肩こり腰痛解消、ダイエット指導などを行っています。楽しく身体を動かして健康寿命を伸ばしましょう！

