

Feldenkrais method  
参加無料

# フェルデンクライスメソッド 豊かなシニアライフを迎えるために 心とからだの健康法

「動きを通しての気づき」

科学者モーシェ・フェルデンクライス博士の画期的なボディワーク



気軽にご参加ください。

だれでもできる簡単でこちよい動きが、  
脳を活性化させ、からだのバランスを整えます。  
日常生活をもっと快適に過ごしたい人はどなたでも  
参加できます。転びやすい人、腰痛や肩こりを改善  
したい人、運動があまり好きでない人、もっと上手  
になりたい人も、どうぞ！

■持ち物：運動できる服装・バスタオル・  
飲み物(ペットボトル等) 上履き

募集人数  
**30人**  
多数抽選

開催日：令和2年

# 9月5日(土)

※申し込み締切日  
8月21日必着

場 所：小金井市総合体育館 講義と実技 9:30 ~ 12:00  
(受付開始 9:00 ~)

講師プロフィール 武井 正子 たけい・まさこ 順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長  
専門分野は運動教育学。幼児から高齢者まで幅広く健康づくりの運動について  
研究・実践活動を続け、全国各地に出向き誰でも気軽にできる運動を紹介しな  
がら講演活動をしている。NHKの「すこやか長寿」や「中年のからだと心をは  
ぐすフェルデンクライス健康法」などテレビ出演多数。



主催：小金井市教育委員会  
主管：地域スポーツクラブ NPO 法人 黄金井倶楽部

お問い合わせ 黄金井倶楽部 ☎ 042-406-2280  
お申し込み FAX：042-406-2290 E-mail：kc\_mshk@jcom.zaq.ne.jp

●本事業は多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業として実施するものです。