

豊かなシニアライフを迎えるために

フェルデンクライスメソッド 心とからだの健康法

メソッド
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

「動きを通しての気づき」

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・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：平成 29 年

10月9日(祝・月)/14日(土)

※申し込み締切日
10月3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ほ
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：npo.koganei-club@jcom.home.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。