

# 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

メソッド

# 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心地よい動きが、  
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：動きやすい服装・タオル・  
水分補給用の飲み物・上履き
- 参加費は当日集金

開催日：令和7年

6月21日(土)

募集人数  
25人  
申込順



参加費  
1,500円

場 所：小金井市総合体育館

講義と実技9：30～11：45  
(受付開始9：15～)

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「中高年のからだと心  
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。



後援：小金井市教育委員会

お申し込み

5月15日から住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、  
郵送、FAX、E-mailのいずれかで下記の宛先へ【申込順】

主催・問合せ

NPO法人 黄金井倶楽部

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内

☎ 042-406-2280 FAX 042-406-2290

E-mail kc\_mshk@jcom.zaq.ne.jp

(営業時間 平日9:00～17:00 / 土日祝日と第一月曜日は休業)



黄金井倶楽部HP