

荒川 ころばん体操 リーダー 養成講座

全7回



各回30ポイント

【共催】

東京都立大学
健康福祉学部

「健康づくりの活動をしたい！」

「地域に貢献したい！」とお考えのあなた

荒川ころばん体操リーダーとして
活動してみませんか？

区内20会場26グループで

約120名のリーダーが活躍中！



対 象 区内在住・在勤の方

定 員 30名程度（申込み順）

日 時 9月30日(水)
10月7日(水)、13日(火)
19日(月)、26日(月)
11月25日(水)
12月3日(木)
9:30~11:30

場 所 荒川区立生涯学習センター

内 容 ●フレイル予防について
●体操の理論と実技
●通いの場づくりのポイント など

申込み 電話・電子申請・窓口

詳細、申請は下の二次元コードから

9月16日(水)締め切り



問合せ・申込み先

荒川区健康部健康推進課 荒川ころばん体操担当

☎03-3802-3111 内線432