



荒川 ころばん体操 リーダー養成講座

7回制

【共催】東京都立大学
健康福祉学部

全国にその名をとどろかすご当地体操の
元祖「荒川ころばん体操」を支える
リーダーとして、活動してみませんか？
区内19会場25グループで、約130名
のリーダーがお待ちしております。

リーダーになって良かったこと

- ☺ 筋力アップ、腰痛・膝痛解消！
- ☺ 生活に張り合いができた！
- ☺ 友達がたくさんできた！ 等

- 対象：区内在住・在勤の方
- 定員：30名程度(申込順)
- 日時：10月21日(火)、10月24日(金)、
10月28日(火)、11月5日(水)
11月19日(水)、11月21日(金)、
11月28日(金) (全7回)
10時～12時

※10月21日(火)のみ9時30分～

- 場所：北庁舎、峡田ふれあい館 等
- 内容：体操や栄養・口腔などの講話
- 参加費：無料
- 申込方法：電話・電子申請・窓口

詳細及び申請
はこちら



【問合せ・申込先】

荒川区健康部健康推進課 荒川ころばん体操担当
〒116-8507 荒川2-11-1がん予防・健康づくりセンター
☎ 03-3802-3111 内線432