

大好評講座の第3弾!!
『理論』と『実践』から学べる
横手先生のからだメンテナンス講座

実践! からだメンテナンス

(全2回)

第3弾のテーマは、「腰痛」「膝痛」「肩こり」の悩みの皆さまへ
どのように改善をしていけばよいのか、
日常から心掛けていくポイント「姿勢」と「歩き方」から考えていきます。
動き始めてきた昨今、自身のからだと向き合う時間をつくっていきましょう!

回	日時	内容
1	6月15日(木) 午前10時~正午	腰痛、膝痛、肩こりの改善をしたい人の姿勢講座
2	6月22日(木) 午前10時~正午	腰痛、膝痛、肩こりの改善をしたい人の歩き方講座

よこて
講師：横手 さだひさ (腱エクササイズトレーナー)

学芸大学徒歩3分のスタジオを拠点に、パーソナルトレーニング、
オンラインレッスンで指導。
「ボディメイク」と「不調・痛み」の解決を一網打尽に進めること
をテーマにしている。
また独自の「一網打尽」の体の使い方である「腱エクササイズ®」の指導者
養成講座も開講、大学にて発声のための体の使い方講師なども担当。



- 会場：太子堂区民センター 体育室
(会場詳細はチラシ裏面を参照)
- 対象：区内在住・在勤・在学の方
- 定員：30名(応募多数の場合は抽選)
- 申込方法：「せたがやコール」へ
電話またはファクシミリにて

保育定員2名
(首座り~未就学のお子さん)
※希望者多数の場合は抽選

世田谷区お問い合わせセンター
せたがやコール
電話(03)5432-3333
ファックス(03)5432-3100
ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

申し込み期間：令和5年5月25日(木)~令和5年6月4日(日)

FAX 申込用紙 せたがやコール行 (FAX 番号:03-5432-3100)

【申し込み期間:令和5年5月25日(木)~令和5年6月4日(日)】

講座名		令和5年度 世田谷区民講座 「実践!からだメンテナンス」(全2回)		
郵便番号 住所		〒 - 世田谷区 ○世田谷区外在住で、世田谷区在勤・在学の場合 勤務先・学校名() 所在地(世田谷区)		
氏名	フリガナ 漢字	年齢		歳
電話番号・(FAX 番号)		・ ()		
ひととき保育の有無 ※丸をお付けください。		保育あり ・ 保育なし ↓ 保育ありの場合は、下記のお子様の情報もお書きください。		
お子様の氏名	フリガナ 漢字	お子様の年齢	歳 カ月	

《FAX 申し込みの場合、FAX 送信後に「せたがやコール」より、受領確認の連絡があります。連絡があり次第、申し込み完了となります》

太子堂区民センター 会場案内



★所在地：東京都世田谷区太子堂 1-14-20

●公共交通機関

東急世田谷線「三軒茶屋」駅下車・徒歩8分

東急田園都市線「三軒茶屋」(南口A出口) 駅下車・徒歩5分

バス：東急・小田急バス「三軒茶屋」下車・徒歩7分