

# 「貯筋運動教室」参加者募集

貯筋運動とは…加齢とともに衰える筋肉を強化するための簡単な体操です。  
健康運動指導士が、正しい運動方法を指導します。

4月 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

5月 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

6月 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)

受付開始：午前 9 時 45 分  
開始時間：午前 10 時  
終了時間：午前 11 時

◎持ち物…汗ふきタオル・飲物

★運動しやすい服装・靴でご参加下さい。

★定員…各回 20 名

★対象者…どなたでもご参加いただけます。

★参加費…1回 500 円 ※単発での参加も可能です。

※定員を超えた場合は、事前申し込みされた方を優先させていただきます。

※毎週参加予定の新規参加者には「貯筋通帳」を差し上げます。

★申込方法…メール・FAX・Line・電話にてお申し込み下さい。

※参加できない場合のみご連絡致します。

★開催場所：北蒲広場（蒲田 2-10-1）

- ・京急本線梅屋敷駅下車…西口より徒歩約 5 分
- ・京急本線京急蒲田駅下車…西口より徒歩約 10 分
- ・JR・東急蒲田駅下車…東口より徒歩約 15 分
- ・蒲田駅東口又は大森東口より京急バス蒲田 1 丁目下車…徒歩約 5 分
- ・セブンイレブン蒲田 2 丁目東邦医大通り店右側を直進する



★講師：塩見詔子先生 健康運動指導士

京都市出身・成安女子高校 インターハイ（女子バレーボール）全国準優勝 京都府代表 国体ベスト 8

奈良佐保女学院短期大学在学時には硬式空手道（成人女子の部）全国準優勝

合気道二段・空手道初段を所得。千葉真一主宰ジャパンアクションクラブに合格し研鑽を積む。

スキー、乗馬、スキューバダイビング、ジャズ、バレエ、タップ、殺陣 等習得。

TV 時代劇「水戸黄門」ではスタント等を担当した。

キグレ new サーカス公演ではゲスト出演しながら女性アーティスト部のダンス講師を担当。

相川圭子総合ヨガ健康協会ヨガダンス講師を経て、近年は生活や、地域の中での役立つ動きを幅広く指導。

主催：NPO 法人スマイルかまた



～スポーツ&カルチャークラブ～

問合せ…[info@smile-kamata.com](mailto:info@smile-kamata.com)

090-1817-7399 (渡邊)

後援：(公財)大田区スポーツ協会

(一社)おおたスポーツコミッション



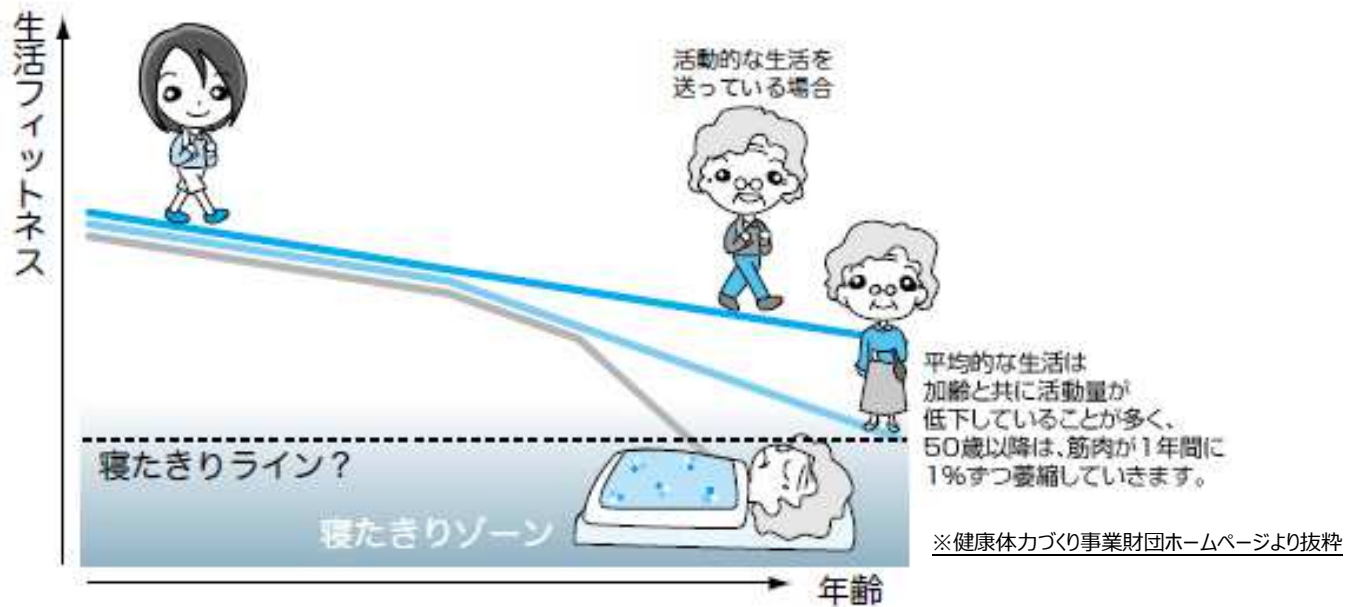
ホームページ



Facebook



Line



## FAX用 申込書

送付先 03-3736-7941

項目 (フリガナ)	
氏名	
年齢	
住所	
連絡先 (電話番号又はメールアドレス)	
<u>連絡事項</u>	

※個人情報保護法の定めに従い、個人情報については適正に保護および管理を行います。  
ご本人の同意がない限りは第三者に提供いたしません。