



ゆるトレセミナー

～肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり～



職場や自宅でできるお手軽ストレッチ・筋トレ等を伝授！

日 時

令和7年 12月 6日(土)

13時30分～15時00分（受付13時00分から）

場 所

【変更後】栄区役所 新館4F 8・9号会議室

※栄スポーツセンター 第2体育室から変更になりました。

※栄公会堂スポーツセンター・栄区役所の駐車場利用料は1時間のみ減免です。

内 容

ミニ講座「肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり」
お手軽ストレッチ・筋トレ練習

対象

30代～60代の栄区に在住/在勤の方
(先着40名)

持 ち 物

動きやすい服装、水分、タオル

※タオルは横幅のあるものを

例) スポーツタオル

フェイスタオル等

※内履き不要です。

申込期間

11月11日(火)～11月28日(金)
17時00分まで

テニスボール（無料）で
からだほぐしも
しましょう！



講師プロフィール

藤田 圭介 氏

(横浜市栄スポーツセンター所長・健康運動指導士)

日本体育大学卒。健康運動指導士、スポーツプログラマー、初級パラスポーツ指導員。市内スポーツセンターにて約30年にわたりスポーツ教室の指導に従事。

現在は、主に中途障がい者向けのリハビリ教室や心臓リハビリテーションの指導等を行っている。



お申込は裏面へ



令和7年12月6日（土）開催
「30代から60代のための ゆるトレセミナー」

申込期間 令和7年11月11日(火)～11月28日(金)17時00分まで

栄区福祉保健課 健康づくり係
FAX 045-895-1759



FAXでお申込みの場合

■必要事項をご記入の上、本申込書をFAXでお申込みください。

お名前	ふりがな
ご年齢	歳
電話番号	



2次元コードでお申込みの場合

■右記2次元コードよりお申込みください。
ログインが必要なため、メールアドレスと
パスワードを登録ください。



横浜市電子申請システム



電話でお申込みの場合

■上記内容をお電話にてお伝えください。

電話でのお申込先/お問合わせ先

横浜市栄区福祉保健課 健康づくり係 (担当:伊藤・大友)
受付時間 平日8:45～17:00

所在地: 〒247-0005 横浜市栄区桂町303番地19

電話: **045-894-6964**

※個人情報は本事業のみに使用し、第三者に開示することはありません。