参加無料

大田区×大田区生活学校連絡協議会

全身体操で元気なカラダ講座



2027.2/2(火) 14:00～15:30

いつでも・どこでも・誰にでも楽しめる
全身体操（トリム体操）を体験します

会　場　スマイル大森
（エセナおおた　多目的ルーム）

対　象　区内在住・在勤・在学の方
（おおむね50歳以上の方向けの内容です）

この講座は
生活学校の合同研修会を
一般公開するものです

＜生活学校とは＞
地域や生活の課題に関心のある女性が中心となって「くらしと健康を守る」ということを根底に、学びあい、話しあい、調べあい、行動しあって活動するグループです。

トリム体操とは？

トリム体操とは、ノルウェーの造船用語で「バランスを保つ」という意味の「トリム」に由来し、心身ともにバランスの取れた健康な状態へと導くことを目的とした体操です。

お申込み方法

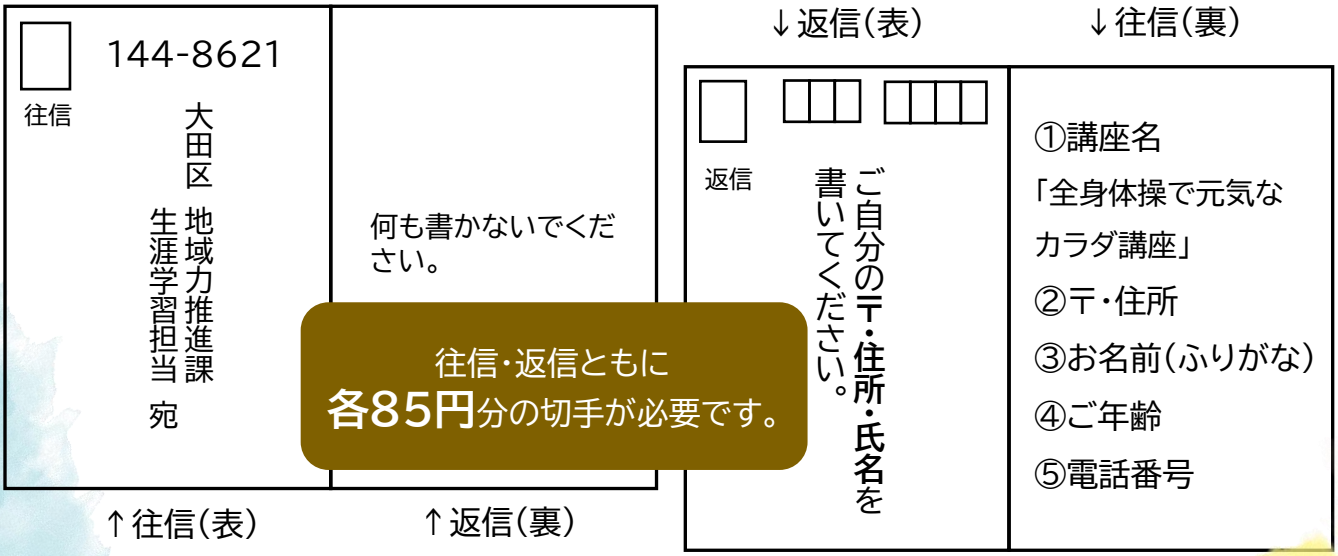
電子申請の場合

☜二次元コードを読取り、
必要事項を入力してください

12月7日(月)午前8時30分から
1月5日(火)午後11時59分まで受付け



往復はがきの場合(記載例)



往信・返信ともに
各85円分の切手が必要です。

【申込期限】 令和9年1月5日(火)必着

学習支援者

當間　美子　氏

NPO法人東京トリム体操協会指導員

お知らせ

＊返信用はがきの表には、必ずご自分の郵便番号・住所・氏名をご記入ください。消せるボールペンは使用しないでください。

＊定員は20名です。定員の他に生活学校会員が参加します。

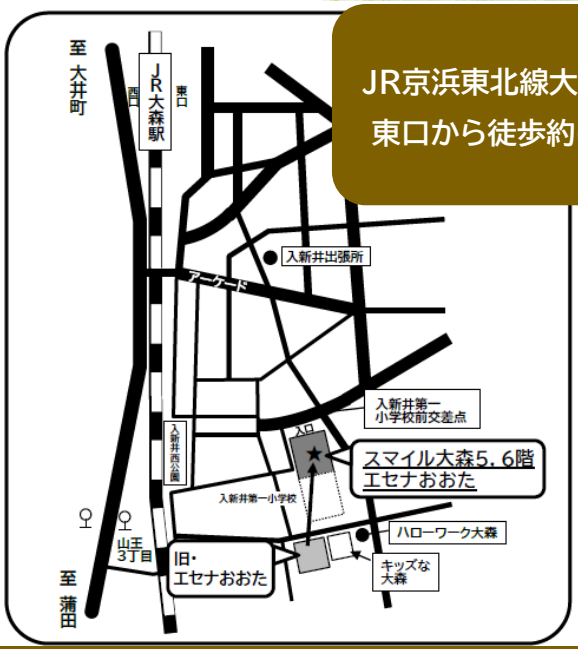
＊応募者多数の場合は、抽選となります。
結果は1月中旬頃お知らせします。

＊お預かりした個人情報は適切に取り扱い、講座に関する連絡のみに使用します。

＊会場に駐車場のご用意はありません。また、駐輪場の台数も限られているため、公共の交通機関でお越しください。

会場案内

スマイル大森　6階
(エセナおおた)
《所在地》大森北四丁目6番7号



JR京浜東北線大森駅
東口から徒歩約6分

お問合せ

大田区　地域力推進課　生涯学習担当
電話:03-5744-1443　FAX:03-5744-1518