



感じてみよう、自分のカラダ。見直そう 自分の動き。
ココロとカラダがひとつになる、深く静かなトレーニング。



ボディポテンシャルを楽しもう♪



ポテンシャルとは『可能性』という意味。

運動の苦手な方でも 大丈夫。

ガイコツになった気分で、ゆっくり、優しく、楽に動きます。

腰痛、膝痛、肩凝りなどの予防や改善に。

ロコモ予防にも！いつまでも若々しく、元気に。 目指せ、生涯現役！



- 日時 10/8, 10/22, 11/12, 11/26, 12/10, 12/17 (全6回)
第2,4 金曜日(12/17のみ第3週)
10:00~11:30
- 場 所 大田文化の森和室 または 第3集会室
- 講 師 日本ボディポテンシャル協会公認指導士 神保 一代
- 募集定員 25名(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 3,000円(全6回)
- 持ち物 大きめのバスタオル、フェイスタオル、
動きやすい服装でご参加下さい。
- 申し込み 詳細は裏面をご参照ください
- 締め切り **9月26日必着**

子育てママも安心**保育付き** ♥
(保育料金は1人1回、500円です。)



申し込み方法

往復ハガキ、FAX、メールのいずれかでお申し込み下さい。

- ① 往復ハガキの場合は、大田文化の森運営協議会宛に必要な事項（下記参照）を明記の上、ご郵送下さい。
- ② FAXの場合は、03-3756-6127（神保宛）に必要な事項（下記参照）を明記の上お申込み下さい。
- ③ メールの場合は『potential@enjoy.email.ne.jp』に必要な事項（下記参照）を明記の上、お申込み下さい。右記「QRコード」をご使用下さい。



氏名	
住所	〒
電話番号	
年齢	歳



JR大森駅より徒歩15分／
京浜急行平和島駅徒歩20分
大田文化の森バス停徒歩1分

お問い合わせ

大田文化の森 運営協議会事務局
〒143-0024
大田区中央 2-10-1
Tel 03-3772-0770

<http://www.ota-bunkanomori.jp/>