

第3回 教育公開講座

準備体操

13:30～14:10

講師



小笠原 有里

新体操コーチ

ロコモ体操インストラクター

脳とカラダのメンテナンス そろそろ始めよう! ロコモ体操

不調を乗り越えて元気に自分の足で歩き続けるために!
自宅でもできる筋力アップ、バランス力アップのための
体操をやってみませんか?
認知症・メタボ・ロコモティブ症候群の予防にもつながります。

特別講演

14:10～15:30

シニア世代にできること。

子どもたちの未来のために!

大切な未来と子どもたちのために、「今こそできること」

みやしろ たかし

講師：宮城 孝先生

法政大学現代福祉学部教授



プロフィール

(専門領域) ボランティア・NPO活動、コミュニティソーシャルワークや地域福祉計画などの地域福祉方法論

(最近の社会的活動) NPO法人日本地域福祉研究所副理事長、東京都団塊世代・シニアによる地域活性化委員会委員長、厚生労働省安心生活創造事業検討委員会委員、その他地方自治体などの福祉関連の委員多数。



アクセス

- 京王井の頭線高井戸駅から徒歩3分
- 荻窪駅南口から関東バスで4番「芦花公園駅前入口行」「北野行」高井戸駅下車徒歩2分

定員：先着 50 名 (申込不要)

対象：区内在住・区内在勤・区内在学の方

問い合わせ：http://www.freebee.cc/

TEL：070-6467-3801

主催：NPO 法人まちの塾フリービー

