

ゆっくり動いて筋力アップ!

情報番組で取り上げられました。

工学院大学 准教授
桂良寛氏 監修



エクセントリック 体操



新宿
まちなかサロン
小滝橋ひろば
開催中!!

「楽」な動きで高い効果! 血圧が上がりにくい「楽」な動き!
体力に自信のない方や運動が苦手な方の健康づくり・体力づくりに。

開催
日時

毎月第2・第4 水曜日
10:30~11:30

☆新規の方の予約開始は区広報に準じます。
☆開催を変更する場合もあります。

会場

新宿区立
新宿NPO協働推進センター
(新宿区高田馬場4-36-12)

参加費

¥200/回

定員

20名程度

持ち物

上履き・飲み物



東京メトロ東西線「茗荷谷駅」、西武新宿線「下高井駅」より徒歩12分
JR山手線・東京メトロ有楽町線・西武新宿線「高田馬場駅」より徒歩15分
都営バス「小滝橋(郵便局前)」下車、関東バス「小滝橋」下車

お申込み・お問い合わせ

電話

03-5206-6527

FAX

03-5386-1318

E-mail

hiroba@s-nponet.net

一般社団法人

新宿NPOネットワーク協議会

☆予約対応受付時間は午前11時～午後4時。毎月第二火曜日、年末年始(12/29～1/3)は休館日のため対応できません。ご了承ください。
☆新規の方の予約開始は区広報に準じます。

主催：一般社団法人 新宿NPOネットワーク協議会 協力：新宿区ウォーキング協会

この事業は、新宿NPOネットワーク協議会による「小滝橋ひろば」の一環として開催いたします。

お申込みは新宿区ウォーキング協会でも受け付けます。

FAX：03-6918-3445まで氏名、連絡先をお知らせください。