

豊島区スポーツ振興施策等推進事業

安全・安心！学んで実践！

シニア向け運動教室

令和8年3月1日(日) 開催 参加費無料!!

日頃運動している方も、これから始めたい方も大歓迎。

安全に身体を動かす知識と、安心して身体を動かす方法を同時に学習できる！

笑顔で健康づくりをはじめられる座学・実技の同時開催教室です。

☆ ケガ予防講習【会議室：座学】

スポーツや日常生活で起こりやすいケガのリスクと、その予防法を学びます。「知ること」が安全につながり、運動を長く続けるための第一歩です。



＜講師＞

鍼灸師
日本スポーツアスレティックトレーナー
大森 知 氏

☆ タニラダー運動体験【運動場：実技】

元サッカー日本代表フィジカルトレーナー 谷真一郎さんが考案！
転倒予防、認知機能アップ、生活動作の安定、
フレイル予防を目的としたラダー運動を体験できます。



＜講師＞

ヴァンフォーレ甲府
アカデミーフィットネスダイレクター
谷 真一郎 氏

- * 開催日：2026年3月1日(日)【小雨決行】
- * 時間：午後1時～午後3時
(座学：55分、実技：55分)
- * 場所：豊島区立千早スポーツフィールド
- * 持ち物：運動に適した服装と靴、タオル、
水分補給用の飲料
- * 定員：30名
- * 対象：50歳以上の方



タニラダー運動 イメージ

応募方法：右側のQRコードもしくは、お電話、施設窓口よりお申し込み頂けます。

一次抽選受付：令和7年12月15日(月) 10時～12月28日(日) 20時まで(区民限定)

当選発表：令和8年1月5日(月) 15時～

二次先着申込：令和8年1月6日(火) 10時～先着にて受付開始(一般受付)

※一次抽選で定員に到達した場合には二次先着申込はありません。



申し込みはこちら



千早スポーツフィールドHP

企画・運営：ピーウォッシュ・建設技術研究所・ボンフィン 共同事業体

問い合わせ：豊島区立千早スポーツフィールド

〒171-0044 東京都豊島区千早4丁目8-19 ☎03-5926-3201

※アクセス情報などはホームページをご確認ください。