

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 12月6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座学・実技の同時開催教室です。

講習会【会議室：座学】

講習会のテーマは「人生100年時代の動ける身体づくり」
健康寿命を延ばし、いつまでも自分の足で好きな場所へ行ける
身体を維持するためのポイントを分かりやすく解説します。



＜講師＞

大森 知 氏

鍼灸師
日本スポーツアスレティックトレーナー



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＞

谷 真一郎 氏

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

*開催日：2026年12月6日(日)

*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



イベントの
詳細はこちら

応募方法

お電話もしくは施設窓口よりお申し込み頂けます。

☎03-5926-3201

一次抽選受付：令和8年 10月10日（土）10時～11月20日（金）20時まで

※満員の場合は豊島区民優先での抽選：当選発表11月24日(火)15時頃

※定員に空きがある場合は11月24日(火)15時以降に先着での追加募集を受付いたします。



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 ☎03-5926-3201

〒171-0044 東京都豊島区千早4丁目8-19

※アクセス情報などはホームページをご確認ください。