



## ただのタオル、じゃありません！

年齢に合わせて楽しむ「遊び」と「ケア」の2講座を同日開催！

2026年

2月23日 祝月

場  
所

qualia富ヶ谷

〒151-0063 渋谷区富ヶ谷1-35-20

服装・持ち物

・動きやすい服装 ・飲み物

参加費

100円/人

※保険料として



### タオル×椅子で整える ストレッチ&エクササイズ講座

9:00~9:40

プログラム内容

運動が苦手でも大丈夫  
イスとタオルが  
“あなたのサポーター”になります。

- ・肩・腰・股関節をやさしく動かす
- ・姿勢改善・疲れにくい身体づくり
- ・家でも続けられる簡単メニュー

対  
象

中学生以上

定  
員

30名

要申込/先着順



### 親子であそぼう！ タオルでからだ遊び講座

10:00~10:40

プログラム内容

笑って、引っぱって、ころがって  
いつの間にか身体が動いてる！

- ・タオルを使った遊び感覚の運動
- ・バランス・体幹・感覚づくり
- ・親子のコミュニケーションにも◎

対  
象

年中以上と大人の方

定  
員

15組

要申込/先着順



講座は別枠・別申込みです。どちらか一方のみの参加もOK！

お申込みは  
こちら

申込〆切

2026年2月22日(日) 19時まで

緊急連絡先

上原地区体育会

☎080-5726-3083

連絡可能時間

2/23(祝月) 8:30~10:30

主催 上原地区体育会

