

文京歩こう会 & お茶の水女子大学水村研究室 共催

体操教室へのお誘い

歩くことは生きる基本です。

でも歩くだけでは、身体が硬くなって肩こりや腰痛になったり、バランスを失って転倒するリスクも回避できません。しっかり歩く能力を身につけるためにも、さまざまな動きを体験するダンスによって「フレイル」を予防しませんか？音楽に合わせて動くといった間に時間が経ってしまいます。ダンスは認知症予防にも効果大です。

文京歩こう会では、水村(久埜)真由美 先生(お茶の水女子大学大学院教授)指導のもと、歩きに役立つ体操教室を月二回開催しています。新規参加者を募集しています。



体操教室「♪歩くために踊ろう♪」

体操教室の効果

- ・いつも同じ筋肉を使っている→使っていない筋肉を使う
- ・いつも足だけ動かしている→全身を使う
- ・いつも自分本位で歩いている→掛け声に合わせて動く、つまり脳からの信号を身体に具現化して脳と身体を活性化する



参加費：会員 500 円、一般(非会員)700 円

※会員は、別途年会費 2,000 円が必要です

開催場所：文京区スポーツセンター 2F 多目的室 (茗荷谷駅徒歩 5 分)

開催日：2026 年 2/10、24、3/3、17(すべて火曜)

時間：午前 10:50~11:50

○「文京歩こう会」のお問い合わせ (事務局：さんぼみち総合研究所)

〒113-0023 東京都文京区向丘 1-13-1KRD ビル 1F さんぼみち総合研究所(株)内

TEL:03-6240-0988 FAX:03-6240-0997

E-mail : bunkyowalk@e-sampo.co.jp

営業時間 9:30~18:00 (土日祝休)

Website : <https://bunkyowalk.com/> (右の QR コードからアクセスできます)

