

第12回

心と体のストレッチ

～週末みんなで楽しくスッキリ!～

毎日忙しいみなさん。週末のひと時、ちょっと心と体に向き合ってみませんか？
仕事帰りに気軽に参加できる“心と体をほぐす”プログラムです。
心も体もほぐれた後は、交流会で乾杯！楽しいひと時を過ごしましょう。



2017年

3月24日

金

19:00～21:30 (受付開始 18:45)

参加費
(税込)

2,500円

※ KK²有料メンバーは上記金額より 500円引き
(お連れ様1名までメンバー価格でご参加いただけます)

〈支払方法〉【事前】クレジットカード、銀行振込
【当日】現金

〈銀行振込の場合〉

3月17日(金)までにお振込ください。

(振込手数料はお申込者負担とさせていただきます)

※銀行振込のキャンセルについて

3月17日(金)までにキャンセルのご連絡をいただいた場合のみご返金いたします。

申込方法

Web サイトからお申込みください。

<http://www.kk2.ne.jp/>

※事前に無料Web会員への登録が必要です

会場

霞が関ナレッジスクエア(KK²) 「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コンゲート
西館ショップ&レストラン3F (西館奥 エスカレーター上がる)

- ・銀座線 「虎ノ門駅」11番出口より徒歩1分
- ・丸ノ内線/千代田線/日比谷線
「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩5分

■定員 20名
 ■主催 株式会社タフ・ジャパン
 一般財団法人高度映像情報センター(AVCC)
 ■問い合わせ先 霞が関ナレッジスクエア 事務局
 電話:03-3288-1921 (9:00～18:00 月～金、平日のみ)



今回のテーマ

“幻の”ラジオ体操第3で

自律神経を整える

動きが複雑なため、ラジオで伝えることが難しく、
1946年から約1年半しか放送されなかった体操です。
実は、アップテンポで躍動感があり、ダイエット効果
や生活習慣病の予防が期待できる有酸素運動なんです。
(1度やるとハマるかも!)

◆ 過去参加者の感想 ◆

- ・日頃なかなか出来ないことを気軽に、楽しめた。(第9回 女性)
- ・身体動作が多く楽しめたし、気分良好! (第10回 男性)
- ・覚えやすいものが多く、引き続き実践したい。(第11回 男性)

◆ スケジュール(予定) ◆

19:00～20:30

- ・椅子坐禅/瞑想【ほぐす】
- ・脳トレ&筋トレ&ストレッチ【きたえる・のぼす】

20:30～21:30

- ・交流会【つなげる】乾杯ワンドリンク付き

ストレッチで、床に座ることもあります
(気になる方は着替えをお持ちください)

【講師】

鎌田 修広(かまた のぶひろ)

株式会社タフ・ジャパン 代表取締役



心・絆・体トレーナー
元横浜市消防訓練センター体育教官、
総務省消防庁消防大学校講師、
全国消防学校等「消防体育」講師



★ 霞が関ナレッジスクエア(KK²) Webで受付中 ★

