

「健康で自分らしく生きる」

イキイキ体操！

参加無料

開催日
2025年度
9/5Fri
3/13Fri

人生100年時代、これから先も自分らしさをもって楽しく健康に生きるための体を学んでいきましょう！

第1回 美姿勢と転倒予防のための「体幹&バランス」イキイキ体操

日時 2025年9月5日（金）
11:00～12:00
開場 10:30～

会場 日本赤十字看護大学

講師



日本赤十字看護大学
さいたま看護学部 講師

白井 美穂 氏

第2回 心と体をリフレッシュ！「ぐっすり眠れる」イキイキ体操

日時 2026年3月13日（金）
11:00～12:00
開場 10:30～

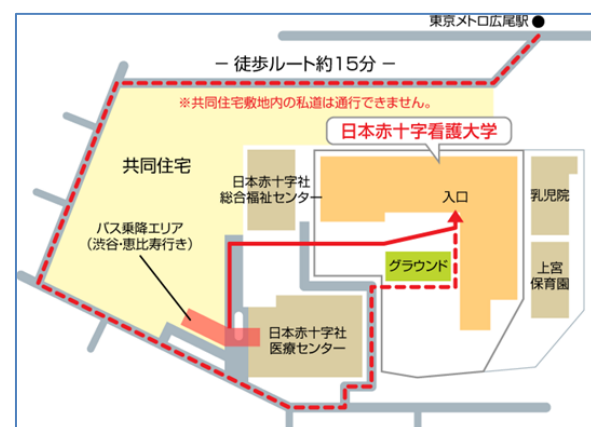
会場 日本赤十字看護大学

主催 日本赤十字看護大学

各回定員50名 裏面に申し込み方法があります

■会場へのアクセス

1. 渋谷・恵比寿駅からバスをご利用の場合
① 渋谷駅東口から都営バス「学03」系統 日赤医療センター行き終点下車
② 恵比寿駅西口から都営バス「学06」系統 日赤医療センター行き終点下車
2. 東京メトロ日比谷線広尾駅をご利用の場合
広尾駅からの徒歩ルート（約15分）
※共同住宅敷地内の私道は通行できません。くれぐれもご注意ください。





FAX番号 03-3409-0589

2025年度公開講座

■申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

1. ホームページ

申込フォームURL

<https://ws.formzu.net/dist/S343249440/>

申込フォームQRコード



2. ファックス または 郵送

下記に必要事項を記入し、FAXで送信または、郵送でお送りください。

第 回 (月 日) 公開講座申し込み ←必ず記載してください。

氏 名 (フリガナ)	〒 ー
	住所

※ご記入いただいた個人情報は、公開講座の連絡のみに使用します。

■申込〆切

第1回 9月5日(金)開催 (8/29(金)必着)

第2回 3月13日(金)開催 (3/6(金)必着)

※各回定員を超えた場合のみ、受講可能の連絡を差上げます。

※各回、受講票の送付はございませんので、予めご了承ください。

■問い合わせ先

日本赤十字看護大学 企画課 公開講座担当

〒150-0012 東京都渋谷区広尾4-1-3

TEL. 03-3409-0924 FAX. 03-3409-0589

