

# 姿勢改善 & 筋トレ

正しい姿勢で立っていますか。  
無理なく行える筋トレを通して、猫背や肩こりをほぐしていきます。

令和8年

# 6/21日

午後3時～午後5時  
(終了時間は目安です)

場所

御田小学校 体育館  
(港区白金3丁目18番2号)  
※自転車、自動車での来校はご遠慮ください



対象 どなたでも

講師

谷崎 真二

大学を卒業後、理学療法士として港区立介護予防総合センター ラクっちゃんや整形外科で勤務。そのかたわら、パーソナルトレーナーとして従事。攻めのリハビリを提唱。

理学療法士/NSCA-CPT

JBBF(日本ボディビル・フィットネス連盟)  
第24回 東日本男子ボディビル選手権大会  
75kg 以下級 優勝

参加費 無料(傷害保険は主催者が加入します。)

持ち物

運動のできる服装、ヨガマット  
(またはバスタオル)、  
シューズ、タオル、飲み物等

申込み

直接会場にお越しください

主催 港区・港区教育委員会

主管 港区スポーツ推進委員協議会

問合せ 港区スポーツ推進委員

喜早 ☎ 090-2313-8902

内藤 ☎ 090-2227-8850

■ 地域スポーツ教室事業全般に関する問合せ  
港区教育委員会事務局教育推進部  
生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

☎ 03-3578-2747



この教室はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています。