



楽しく動いて 運動不足解消！

～ みんなでアクティブチャレンジ ～

開催日時

令和8年10月24日（土）

11:00～12:00 受付 10:30～

学校祭一般公開 10:00～15:00

開催場所

東京都立広尾看護専門学校（仮校舎）
（東京都世田谷区上北沢2-1-31）
1階 視聴覚室

対象

都民（地域にお住まいの方）
先着 20名程度

講座内容

講 義・体 操

- 運動不足解消の「プラス10運動」とその効果
- その場でできる簡単な体操

レクリエーション

わくわくボッチャゲーム

パラリンピック正式種目のボッチャを、誰でも気軽に体験できるようにアレンジした簡単なレクリエーション！

お申込み方法

下記の①か②の方法でお申込みください

① 電話受付

03-6379-6730（代表） 平日 8:45～17:00
締切：10月23日（金）15:00まで

② QRコード



ご参加にあたって

- 駐車場はありません。自転車の場合は駐輪場に止めてください。
公共交通機関をご利用ください（最寄り駅 京王線八幡山駅）
- 動きやすい服装と靴でお越しください ● 更衣場所はありません。
- 欠席の場合は事前にご連絡ください。

みなさまのご参加をお待ちしております！