

# … 第 251 回 教養講座 「地元学を考える」 …

<共催> NPO 法人シャローム  
一般社団法人シャローム福祉会

## 「いつでもどこでも できる簡単体操」

講 師 水戸 章 氏

ニューライフ体操教室 主宰

日 時 2025年4月26日 (土)

13:30 ~ 15:00

場 所 まちなか夢工房 2階 (福島市本町)

参加費 500円

参加人数 20名程度

※直接参加できない方々も、YouTube ([https://youtube.com/@npo\\_shalom](https://youtube.com/@npo_shalom)) より  
オンデマンド配信します。

### <内 容>

今回は、タイトルのごとく、「いつでもどこでも簡単に体操ができる」と意識し、「～あなたの生活にほんの少しの体操を～」と提案する気持ちで参ります。寒かった冬の季節から目覚めるような気持ちで参加してみてください。少しの動作や体操から豊かな人生を歩みましょう。

### <プロフィール> 水戸 章氏 (みと あきら)

1977年福島市に出生、現在健康寿命伸ばすこと目標に、福島市蓬莱にてニューライフ体操教室を主宰

県北体操協会理事長 中高老年期運動指導士 ジュニアスポーツ指導員  
国士館大学体育学部卒業

### —申し込みについて—

4月14日（月）までお申し込みください

### <お問い合わせ・FAX返信先>

シャローム事務局

事務局：070-5404-4166 FAX：024-525-8285