

# 学校では教えてくれない！ 運動の続け方



「運動を続ける」のはとても難しいことで、継続のための知識が必要です。このセミナーでは、心理学やモチベーション論を活用しながら、「運動をどう続けるか？」を受講者の皆さんと一緒に考えます。

講師：小森祐史

三鷹に住んで19年、運動指導歴13年。

「運動嫌い」の中高年のカラダづくりをサポート



日時：4月5日（日）9:30～、10:40～（各回60分）

場所：三鷹市市民協働センター（対面）、ZOOM（オンライン）

定員：対面5名、オンライン5名

参加費：無料

詳細・お申し込み👉

([yujikomori82@gmail.com](mailto:yujikomori82@gmail.com))

※締切 4月3日(金)

