

# 神楽坂大學講座

第244回 神楽坂まちづくりすまいづくり塾

神楽坂よもやま話シリーズ 第180回

## 簡単で楽に筋力アップ

### 「エキセントリック体操」とは？

語り手：小林 昌仁（こばやし まさひと）さん

元（社）日本ウォーキング協会専務理事 専門講師

元NPO法人新宿区ウォーキング協会会長 統括理事

桂 良寛（かつら よしひろ）さん

工学院大学 教育推進機構 保健体育科 教授（博士（医学）、健康運動指導士）

開催日時：2026年 8月 7日（金）19:00 ～ 21:00

会場：神楽坂 commons 1st（神楽坂3-2 本多横丁 中ほど）

最寄り駅：JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」、東京メトロ「神楽坂」、都営地下鉄「牛込神楽坂」

#### 《語り手の経歴》

・桂 良寛さん

1982年大阪府生まれ、大阪市立大学大学院博士課程卒業後、2011年から工学院大学に在籍。健康寿命の延伸をテーマとし、主に中高齢者に対するエキセントリック体操の効果について研究を行っている。現在は、東京都町田市でエキセントリック体操教室を開催中。

#### 《講演の概要》

本講座では、体重を利用したエキセントリック体操をご紹介します。この体操は、心肺への負担が少ないため、楽に感じる特徴があります。また、特別な器具を使わず、自宅でも手軽に実践できるため、運動が苦手な方やご高齢の方でも安心して取り組みます。健康づくりの第一歩として、ぜひ一緒に体を動かしてみましょ。



■ 定員：20名（申込み先着順）

\* 必ずご予約ください

■ 参加費：1,000円

■ 主催：

NPO法人粋なまちづくり倶楽部

■ 協力：神楽坂 commons 1st

■ お問い合わせ・申込み  
粋なまちづくり倶楽部 事務局

・メール：

ikimachi.setsumei@gmail.com

・HP：<http://ikimachi.net/>



○ お申し込み先メールアドレス

ikimachi.setsumei@gmail.com

参加日・イベント名・氏名・連絡先電話番号を  
明記のうえ、お申し込みください



※お申し込みは、8月5日までにメールで！