



イベントキャラクター
りゅうちゃん

りゅうせん 元気アップDAY

台東区立竜泉福祉センター

いまいきてらす

事前申込講座

入場無料

平直行氏による サムライメソッド「やわらぎ」 トーク&ワーク

月・祝

10/13

10:30~11:30



平直行氏 元総合格闘家

老けない身体をつくるためには、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感を磨くことが大切です。
五感を磨けば人生は好転する！ 操体法や古流 武術を取り入れた「サムライメソッド『やわらぎ』」を 平直行氏から教えていただきます。

平直行氏（プロフィール）

中学時代から空手を始め、シューティング、シュートボクシング、グレイシー柔術等多くの格闘技を習得。引退後、学び続けてきた操体法、大気拳、柳生心眼流から独自の身体理論を構築。

2014年サムライメソッドやわらぎを設立。後進を育てています。

板垣恵介氏作『グラップラー刃牙』の主人公誕生のモデルとなったことでも知られています。

会場 竜泉福祉センター
(竜泉2-10-5)
6階運動室(上履き不要)

対象 区内在住・在勤・在学の方
どなたでも 120名(事前申込制)
希望者多数の場合は抽選

申込 締切9/15(月祝)
往復はがき または 電子メール

申し込み方法は
裏面に

申込方法

申し込みは2名まで可能です

往復はがき

往信おもて

返信うら

青色の
切手

〒110-0012

往信

台東区竜泉2-10-5
竜泉福祉センター

「サムライメソッド
『やわらぎ』」係

※何も
書かないでください

返信おもて

往信うら

緑色の
切手

〒000-0000

①申込者の郵便番号

返信

②申込者の住所

③申込者の氏名

- ①「講座名」
- ②氏名
- ③ふりがな
- ④年齢
- ⑤住所
- ⑥電話番号

※2名申し込みの場合
②③④は2名分記入
してください

電子メール

「サムライメソッド『やわらぎ』」



terace6802@taitoswc.org

申込みの際は下記を必ずご入力ください

- ・件名 講座名
- ・本文 左記の「往信うら」の①～⑥

申込締切
9/15(月祝)必着

お問合せ・会場までの地図

台東区竜泉福祉センター「いきいきてらす」

住 所 〒110-0012
東京都台東区竜泉2-10-5
電 話 03-6802-3014
ホームページ <https://taitoswc.com>
お問い合わせ 月～土 13:00～17:00
(休館日を除く)



交通案内

台東区循環バスめぐりん

- 北めぐりん(浅草回り)
⑮ 一葉記念館入口
(いきいきてらす東)
- 北めぐりん(根岸回り)
⑥ 一葉記念館入口
(いきいきてらす東)
- ぐるーりめぐりん
⑤ 一葉記念館
(いきいきてらす東)

特別養護老人ホーム竜泉
りゅうせん地域包括
支援センター

下谷警察署

下谷三丁目

日比谷線
入谷駅

至上野

至浅草

至根岸

至大塚

至池袋

至有楽町線

至有明線

至有馬線

至有馬線

至有馬線

至有馬線

至有馬線



- 都バス
- ① 竜泉 草43、草63
 - ② 下谷警察署前 都08(T08)
 - ③ 竜泉 都08(T08)
 - ④ 竜泉 草43、草63、都08(T08)