



AYA week 2026 協働イベント

参加
無料

「あなたにぴったりの運動」きっと見つかる！

運動のプロと一緒に見つける 「はじめの一歩」

運動した方がいいのはわかってるけれど、私に合った運動は何だろう？
何から始めて、どれくらいやれば良い？そんな疑問を運動のプロと解決！
一緒に試して、あなたが続けられる、ぴったりの運動を見つけましょう。

体験
コーナーこんな運動が
体験できます

ウォーキング



ピラティス



リズムエクササイズ



リンパドレナージ

AYA week 2026とは？

〈誰もが生きやすい明日へ。〉
を合言葉にAYA世代の‘がん’の
「今まで」と「これから」を
考える一週間。

※AYA世代とは、15歳～39歳の若い世代のこと

各コーナーを体験して
スタンプを集めよう！スタンプ3つで
特製ステッカー
プレゼント！

これは、こんな方のためのイベントです！

- 「運動した方が良い」と思っているけれど、始めるきっかけが見つけられずにいる方
- 「運動」ってどんな種類があるのか、何をどれくらいやったら効果的か、知りたい方
- 体調に不安があっても、できる運動を探している方

どの年代の方でも大歓迎！
お子さん連れもOKです◎

日 時 2026年 3月 8日 日

時 間 10:00～11:30
時間内で自由にご参加いただけます場 所 田園調布せせらぎ館
受付：1階 第一多目的室B住所：東京都大田区田園調布1-53-12
東急 多摩川駅下車すぐ私たちがあなたの運動を
サポートします！

ウォーキング：かよこ

みかさん

ピラティス：なつこ



お申込み

WEBフォームにてお申しだいください！

<https://forms.gle/poiD52a6vBCvyUj36>

お申込み



お問合せ

Beyond mamma 公式InstagramのDMにてお気軽に！

お問合せ

