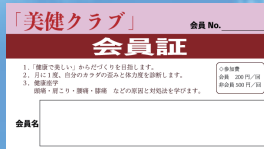


酷暑の夏です!

コロナ、熱中症に負けないカラダを創りましょう!

会員募集中!

# 『美健クラブ』



人生 100 年時代!

健康生活を始めてみませんか!

お孫さんの為にも元気な身体を維持しましょう!

開催日: 2021 年 8 月 1 8 日 (水) (生活室 A+B) ・ 9 月 1 5 日 (水) (学習室 B)

時 間: 受付 13:20 講義・実技 13:30 ~ 15:00 (途中 2 回休憩)

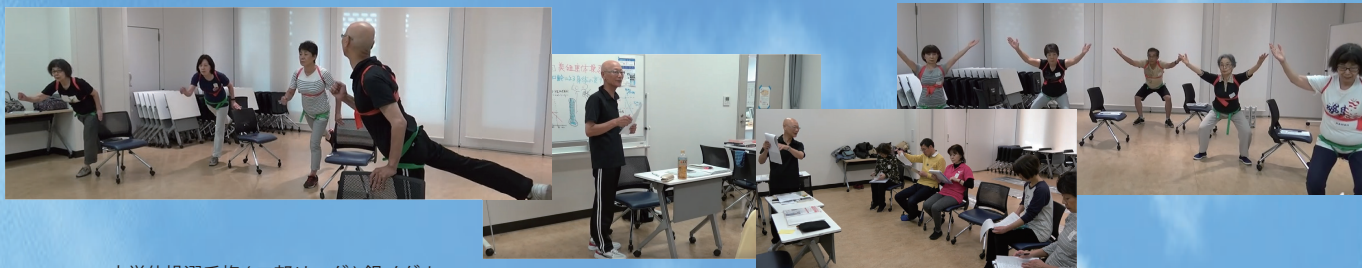
場 所: 小金井市公民館貫井北分館

入会金: 1,000 円 (永久会員) ...お得です

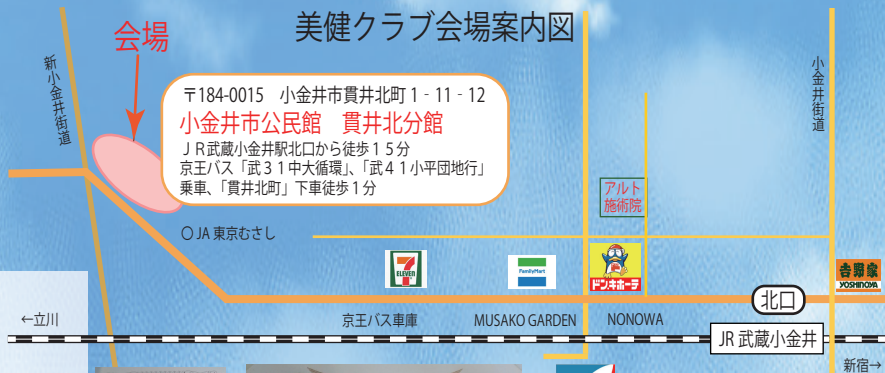
参加費: 会員 200 円/回 非会員 500 円/回

## ★美健クラブの目的★

1. 「健康で美しい」からだづくりを目指します。
2. 月に 1 度、自分のカラダの歪みと体力度を診断します。
3. 健康座学  
頭痛・肩こり・腰痛・膝通...などの原因と対処法を学びます。



大学体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル

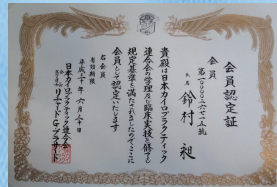


### ■ 講師プロフィール

アルト施術院 カイロプラクター  
鈴村 昶 (あきら)

#### 介護支援相談員

京都教育大学特修体育学部卒業  
元劇団ふるさとときらばんプロデューサー  
日本カイロプラクティック連合会会員  
全国健康生活普及会会員



お申込み方法 090-7207-3921 [美健クラブ代表・平塚 (ひらつか)] or biken.taisou@right-road.net →

\* 当日は、タオル・動きやすい服装 (ジャージなど) でご参加下さい。

