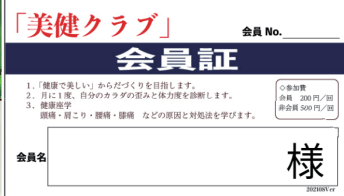


若葉が萌え、生命の息吹きがほとばしる季節です！
あなたも一歩踏み出してみませんか！！

今、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：2022年4月20日(水) (学習室 c+d) ・ 5月18日(水) (学習室 c+d)

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

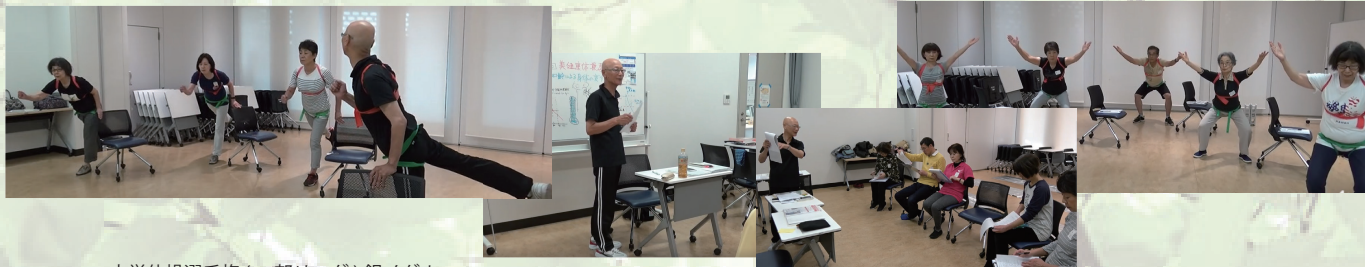
場所：小金井市公民館貫井北分館

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



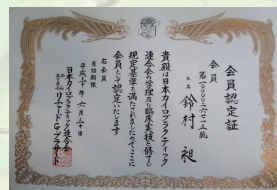
〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12
小金井市公民館 貫井北分館
 JR武蔵小金井駅北口から徒歩 15 分
 京王バス「武31中大循環」・「武41小平団地行」
 乗車、「貫井北町」下車徒歩 1 分

■ 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
 元劇団ふるさときや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。

