

秋から冬へ、寒さに負けない  
カラダづくりを始めませんか！

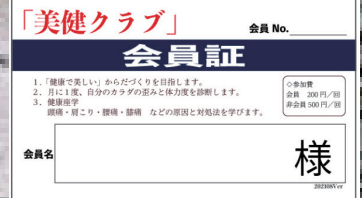
会員募集中！

# 『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 12月21日 (水) (学習室C+D) ・ 2023年 1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)

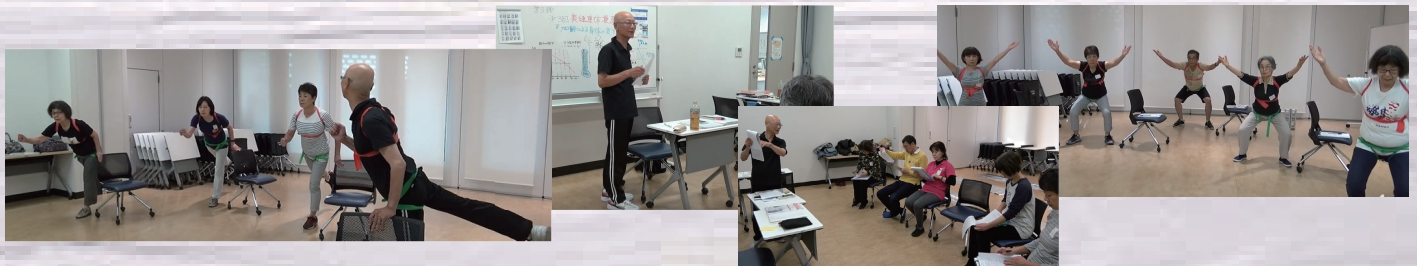
場所：小金井市公民館貫井北分館

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。

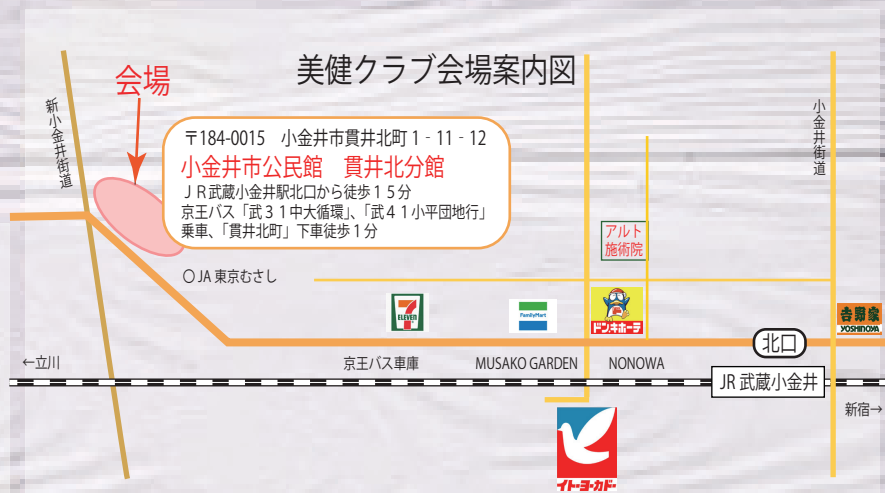


### ■講師プロフィール

アルト施術院 カイロプラクター  
鈴木 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  
元劇団ふるさときゃ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。

