

自分のカラダは自分が守る！  
さあ、始めましょう。美健体操！！

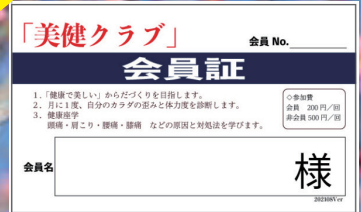
会員募集中！

# 『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：2023年 2月15日(水) (学習室 C+D) ・ 3月15日(水) (生活室 A+B)

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

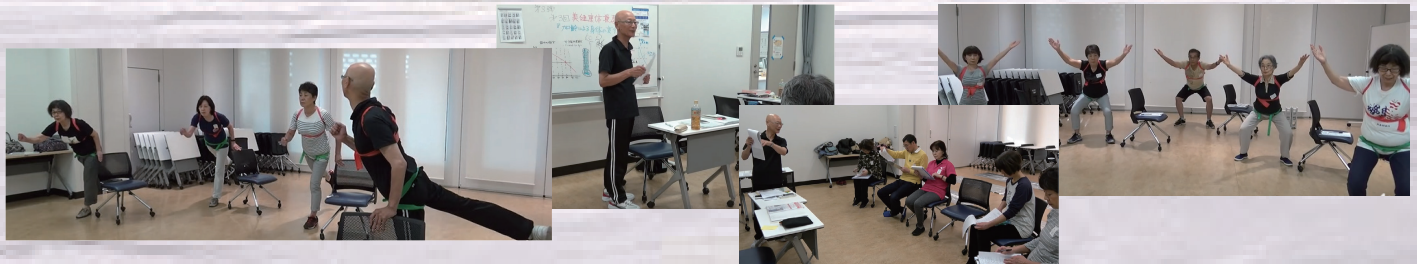
場所：小金井市公民館貫井北分館

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



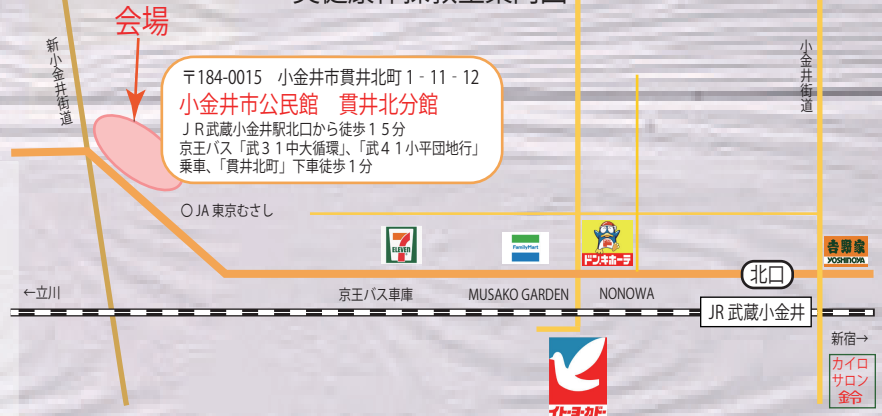
### ■ 講師プロフィール

カイロサロン鈴 カイロプラクター  
院長 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

### 美健康体操教室案内図



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](mailto: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。

