

猛暑の夏！ 熱中症防止に
カラダを動かしませんか！

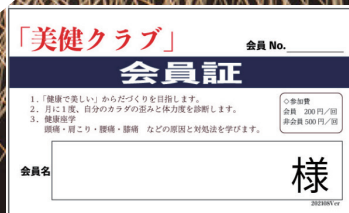
会員募集中！

『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：2023年 8月16日(水) (学習室C+D)・9月20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)

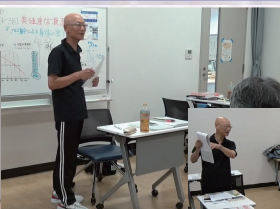
場所：小金井市公民館貫井北分館

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

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 →

*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。

