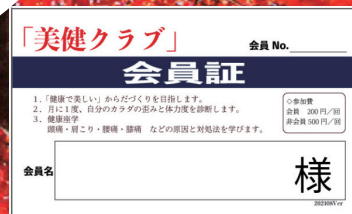


食欲の秋、スポーツの秋！
私たちと一緒にカラダを動かしてみませんか！

会員募集中！

『美健クラブ』

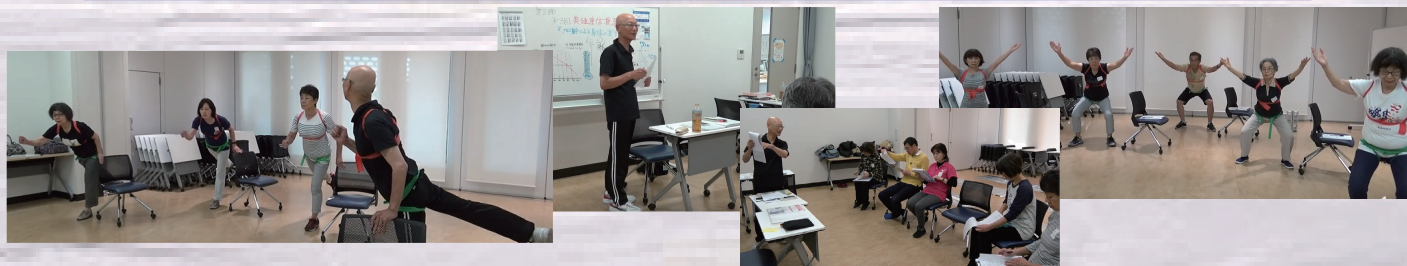
人生100年時代！
健康生活を始めてみませんか！
お孫さんの為にも元気を身体を維持しましょう！



開催日：2023年 10月18日（水）（学習室C+D）・ 11月8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



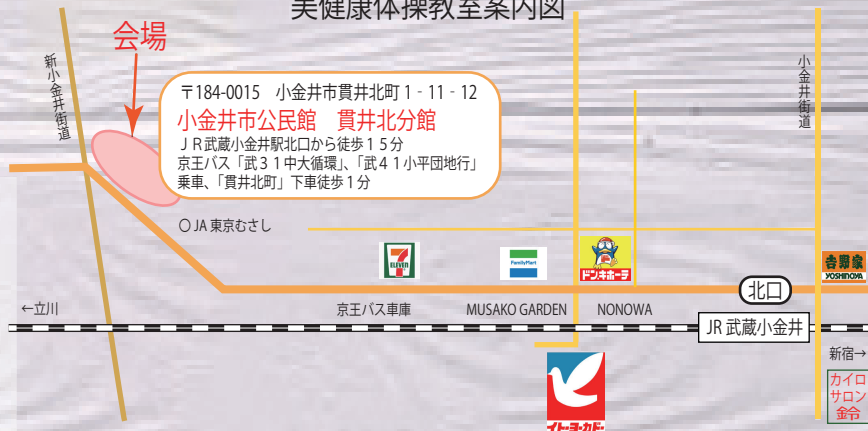
■講師プロフィール

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。

