

体力 UP! 初心者向け

無料
定員20名

日常に活かせる運動教室

体を動かすきっかけがない、テレワークで座っていることが多い、運動に興味はあるけどやり方がわからない、運動を続けるのは難しいと思っている方!

健康運動指導士が普段の生活の中でできる体の動かし方を楽しく伝授します。



R8 年 11 月 7 日 (土) 14 時~16 時

◆内容・運動実習 株式会社マナウェイ 健康運動指導士

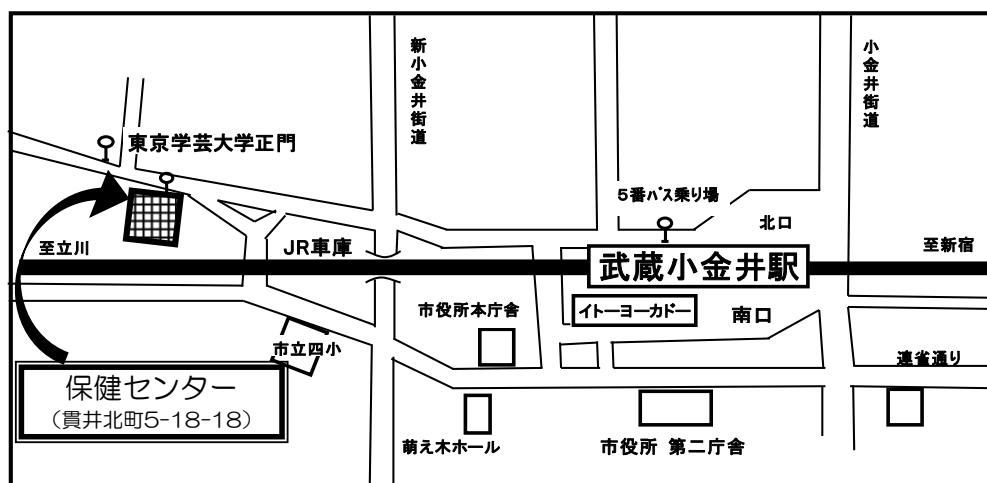
・健康と身体活動についての話 市保健師

◆対象 20 歳から 64 歳までの市内在住者

◆持ち物 手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、筆記用具

◆場所 保健センター（貫井北町 5-18-18）

【アクセス】 武蔵小金井駅北口 5番バス乗り場「小平団地行」約8分「学芸大学正門前」下車0分



◆申込み 10/1 から 市申込フォーム▶



◆問合せ 小金井市健康課 電話 042-321-1240