

忙しいパパのための 120分フィットネス講座



10/18 日

時間 10:00～正午

会場 公民館貫井北分館
北町ホール

仕事に子育てに忙しい毎日。「運動したいけれど時間がない…」というパパにお勧めの講座です。

子育て中の体の負担を軽減するストレッチや、自宅で続けられる簡単なトレーニングを実践します。さらに、お子さんと一緒に楽しめる運動もご紹介します。

講師：石塚勇騎さん（ルネサンス武蔵小金井インストラクター）ほか

対象：市内在住・在勤・在学の小学生までを子育て中の男性

定員：12人（多数抽選）

保育：概ね2歳以上、5人まで（要事前申込）

申込：9月15日（火）（必着）までに、Eメールまたは往復はがき（1人1通）

に、住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号・保育の有無（子どもの氏名・年齢・性別）を明記し、公民館貫井北分館「フィットネス講座」係へ。

公民館貫井北分館
TEL 042-385-3401

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12
✉ k020415@nifty.com