20代からの 理想のカラダづくり

無料

スポーツインストラクターから学ぶ、健康講座

誰でも簡単に出来る運動です。ココロとカラダをほぐして、理想の体型に！

★こんな方にオススメ★

忙しい毎日だけど　**体幹鍛えて細マッチョ**　を目指したい

夏前までに　**美しく保つ自分ケア**　の方法を知りたい

★手軽に参加できる土曜の午後★

たった半日で　**理想の体型　＆　地域の仲間　をゲット！**

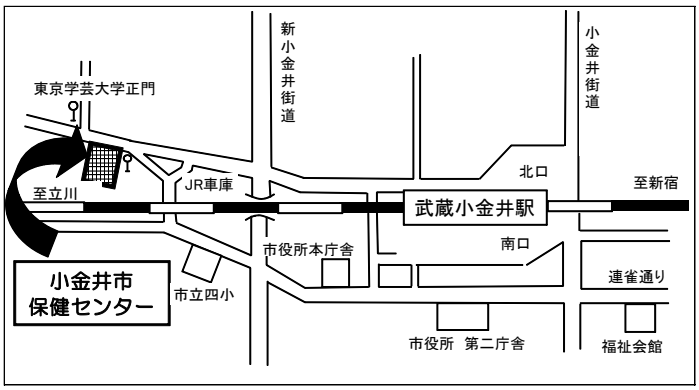
日時　**5 月 30 日（土）**

ヘルシーなスイーツの試食をご用意します♪

午後 1 時 30 分～4 時 30 分

対象　**20 歳から 39 歳で、独身の方　　定員：男女15名ずつ**

会場　**小金井市保健センター　小金井市貫井北町 5－18－18**



武蔵小金井駅北口
５番バス停乗場より
京王バス「小平団地行き」で約８分！学芸大学正門前で下車。
思ってるよりも、近い保健センターです！！

◆申込み　　４月 15 日(水)から　健康課へ電話もしくはメールで申し込んでください。
①氏名　②住所　③生年月日　④電話番号　をお知らせ下さい。

◆持ち物　　体を動かしやすい服装と靴（外履）、水分、タオル、筆記用具

◆申込み先及び問合せ先　　小金井市福祉保健部健康課（小金井市保健センター）
電話：042-321-1240　アドレス：s050499@koganei-shi.jp