

笑って
スツキリ!!

元気に運動、フレイル予防に！

いきいき健康教室

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。
脳トレにもなり、一石二鳥の講座です。
毎年人気の教室なので是非お早めにお申し込みを！
20名先着順。



6月27日（金）10時～12時

会場

上之原会館 本町 5-6-19 案内図は裏面

申込

5月15日から申込みできます

健康課に、電話(042-321-1240) または
Eメール (s050499@koganei-shi)

記入事項 ①いきいき健康教室申込②氏名（ふりがな）③住所
④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦服薬と病歴（該当者のみ）

持ち物

飲み物、手ぬぐいサイズのタオル、筆記用具

対象

65歳以上の小金井市民

【問合せ先】

小金井市福祉保健部健康課（保健センター）
小金井市貫井北町5-18-18
電話：042-321-1240

椅子に座ってできる
運動もあるんだね



<裏面も見てくださいね>

日 程	内 容
6/27 (金)	★「フレイル予防の話」 講師：小金井市健康課 保健師 ★「いつまでも健康長寿 楽しく身体を動かすコツ」 講師：(株)マナウェイ 健康運動指導士

<こんな方にオススメです！>

- ◆自宅で毎日できる体操を知りたい！
- ◆(体操を通じて)お知り合いを増やしたい！

<過去に参加した方の感想を紹介>

- ◆皆さんと楽しく体を動かすことができて良かったです。
- ◆笑いと運動が健康にとっても良いことがわかりました。
- ◆頭と体を使うのがいい体操になり良かったです。



気楽にご参加ください♪
スタッフ一同、皆様とお会いできる
のを楽しみにお待ちしております。



いきいき健康教室 実施場所（案内図）

上之原会館
本町 5-6-19

小金井保育園と公園の間に
あります。
武蔵小金井駅から徒歩5分
駐車場はありませんが、
自転車は駐輪可能です。

