

令和8年度 市民健康講座

いつまでも元気！楽しく続ける

参加
無料

筋力アップ講座

体力に自信がなくても大丈夫！

日常生活の中に
取り入れられる運動を知り、
元気はつらつ、動ける身体を
維持しましょう ✨



2026年

9月1日 火

10:30～正午

(受付は10:15～)

場所

井口コミュニティセンター
2階 会議室

対象

三鷹市在
住・在勤・
在学の方

定員

20名
先着順

内容

筋力がついた体で毎日の行動も楽に！

講座では、運動のコツを
健康運動指導士がお伝えします。

講師

健康運動指導士 鈴木 直美 氏

服装・持ち物

- ・フェイスタオル（運動で使用）
- ・飲み物
- ・汗ふきタオル

*運動できる服装・靴でお越しください。

お申込み 井口コミュニティセンター
令和8年8月10日（月）から窓口または電話

☎0422-32-7141