

／ 令和8年度市民健康講座 ／

無料

コツコツ始める！貯筋フィットネス



体力低下が気になるけど運動は続かない・・・

そんなあなたに！ 日常生活の中に取り入れられる運動のコツを、
健康運動指導士が実践しながらお伝えします。

10 月 29 日(木)

時間：14時～15時30分(受付は13時45分～)

会場：新川中原コミュニティ・センター 2階会議室

対象：三鷹市在住、在勤のかた 20人 (先着制)

講師：健康運動指導士 鈴木 直美 氏

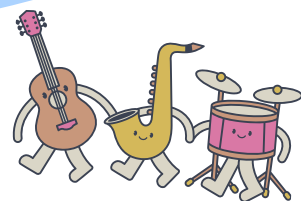
持ち物：・フェイスタオル(運動で使用予定)

・水分補給用の飲み物

＊ 運動できる服装・靴でお越しください。

申込み

開始日：令和8年9月25日(金)



新川中原コミュニティ・センターの窓口または電話 0422-49-6568

(火曜～土曜は午前10時～午後9時 日曜は午前10時～午後5時)

三鷹市健康推進課・新川中原住民協議会 共催