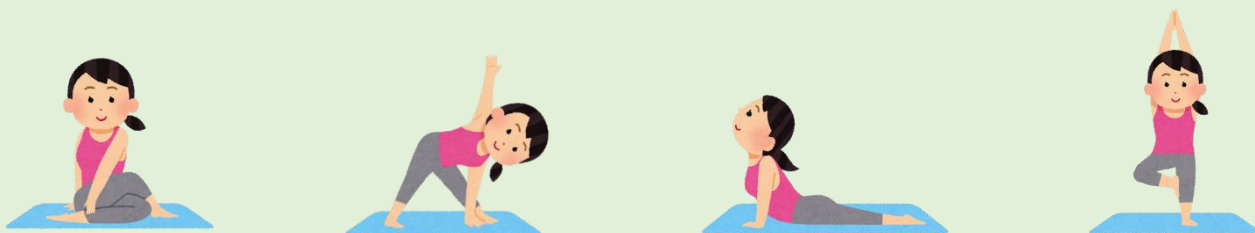




おうちでできる ボディコンディショニング

ご家庭にあるタオルやボールを使って、
ストレッチその他のコンディショニングを行います。
忙しい子育ての合間にもできる簡単で手軽な方法です。

5月20日(月) 午前10時から正午まで



身近なツールを使って、子育て中もベストコンディション！

- | | |
|-----|---|
| 講師 | 岡村 卓哉さん、梶田 燎さん
(東急スポーツオアシス インストラクター) |
| 場所 | 公民館貫井北分館 北町ホール |
| 対象 | 市内在住・在勤・在学の保護者 |
| 定員 | 16人(申込順) |
| 保育 | 10人(概ね2歳以上、要事前申込) |
| 持ち物 | バスタオル、フェイスタオル、水分補給のための飲み物 |
| 申込 | 4月17日(水) 午前9時から電話、または公民館貫井北分館窓口へ |



問合せ

公民館貫井北分館

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12

TEL: 042-385-3401

<https://www.ntk-koganei.org/>

https://twitter.com/cc_nukuikita