



子育てパパの 筋トレ講座

仕事や育児をがんばっているパパたちのための講座です。

家庭でもできる筋力トレーニングを覚えて、
お子さんともっと遊べる身体づくりをしませんか？
実技だけでなく、講義で筋肉の育て方も学べます。



9月8日（日）午後2時から4時まで

| | |
|-----|---|
| 講師 | おかむら たくや ひきた りょう 岡村 卓哉さん、髙田 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・在学の小学生までの子育てをしている男性の方 |
| 定員 | 16人(申込順) |
| 参加費 | 無料 |
| 保育 | 10人(概ね2歳以上、要事前申込) |
| 持ち物 | フェイスタオル、バスタオル、水分補給のための飲み物 |
| 申込 | 8月2日(金)午前9時から電話、または公民館貫井北分館窓口へ ※お申し込み後のキャンセルは必ずご連絡をお願いいたします。 |

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