



健康な体づくりをして みんなで楽しく 歩きましょう！



回	日程	時間	内容	講師
1	4/18	①午後2時～ ②午後3時10分～	筋トレ& ストレッチ	長谷川 香織さん (パーソナルトレーナー)
2	4/25	午前10時～正午頃	野外 みんなでウォーキング①	武蔵大和駅～多摩湖～八坂駅
3	5/9	①午後2時～ ②午後3時10分～	筋トレ& ストレッチ	長谷川 香織さん (パーソナルトレーナー)
4	5/16	午前10時～正午頃	野外 みんなでウォーキング②	小平駅～小金井公園
5	5/23	①午後2時～ ②午後3時10分～	筋トレ& ストレッチ	長谷川 香織さん (パーソナルトレーナー)
6	5/30	午前10時～正午	野外 みんなでウォーキング③	谷保駅～ハケ周辺～矢川駅

※ いずれも月曜日 ※ストレッチは2グループに分かれ、50分ずつ行います(入替制)

ところ：公民館貫井北分館 北町ホールほか

対象：市内在住・在勤・在学の方

定員：12人(多数抽選)

持ち物：スポーツタオル、水分補給用水 参加費：無料(交通費は実費)

その他：動きやすい服装でお越しください

申込：3月16日(水)～30日(水)に電話、または公民館貫井北分館窓口へ。



住所：〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12

問合せ：公民館貫井北分館 ☎042-385-3401