



今こそ運動をはじめのタイミング！

大人のための 運動教室



64歳以下クラス

保育つき
参加無料

忙しい毎日。「最近、疲れやすくなったかも。」と感じることはありませんか？
運動は心も体もリセットしてくれる最高のリフレッシュです。
無理なく自分のペースで自宅で運動できる方法をお伝えします。

スキマ時間に
筋力アップで理想の体型

4月13日(月) 午前
7月17日(金) 午後
12月21日(月) 午前



凝り固まった部位に効く！
整えるストレッチ
巡らせるストレッチ

5月21日(木) 午後
9月14日(月) 午前
令和9年 1月12日(火) 午後



体幹を意識！
効果的な歩き方ラボ

6月9日(火) 午前
10月21日(水) 午後
令和9年 3月15日(月) 午前



※各テーマ、複数実施日がありますが、内容は全て同じです。それぞれの日程でお申込みが必要となります。

年齢別にテーマを設けて2クラス準備しました。2クラスとも同日開催しています。詳細は裏面にてご確認ください。

問合せ：小平市健康推進課 保健指導担当

小平市学園東町1-19-12 健康センター ☎：042-346-3704 (平日午前8時30分～午後5時)

◆ **場所:小平市健康センター**

※現在、健康センターは工事中となっているため、駐車場に止められる台数には限りがございます。
車でお越しの方で、駐車場が満車の場合は、近隣の駐車場(中央公民館もしくは小平市役所本庁舎)をご利用ください。

◆ **時間:午前の日 10時~11時45分(受付:9時40分~)**

午後の日 2時~ 3時45分(受付:1時40分~)

◆ **定員:64歳以下 20名 (保育付き 生後6か月以上 先着順)**

※ 各テーマごと初回優先

◆ **費用:無料**

◆ **持ち物:飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)**

※運動できる服装と靴(スニーカーなど)でお越しください

【保育ご利用の方の持ち物】

・お子さんの飲み物(一人で飲みやすい容器に入れたお茶か水)

・お子さんに必要なもの(オムツ・着替えなど)

◆ **申込み:市報掲載後、午前9:00~**

申込みフォームへ(各テーマ初回優先 先着順)



問合せ:小平市健康推進課 保健指導担当

小平市学園東町1-19-12 健康センター4F

電話 :042-346-3704(平日午前8時30分~午後5時)