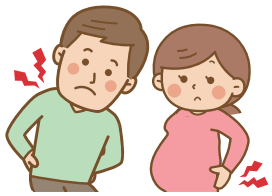
あなたの からだのお悩み



若い方の参加も
歓迎いたします

ととのえます！

いつまでも元気に歩き続けるために!

開催日程 2024年～2025年 **全6回**

初回のみ **6時から7時30分** 個人面談の時間を含みます
残り5回は **午後6時30分から7時30分**

1回 12月 2日 (月)	4回 2月10日 (月)
2回 12月16日 (月)	5回 2月17日 (月)
3回 1月20日 (月)	6回 3月 3日 (月)

骨盤を整えて、いつまでも
元気に歩き続ける体を作る
エクササイズが好評です

健康・美姿勢エクササイズ
パーソナル
トレーナー
小室めぐ宝（み）

「令和6年度 東京都地域の底力発展事業助成」対象事業

主催 上館町会

申込書は切り取って上館会館のポストへ投函してください。不明の場合は区長へお渡しください。

キリトリ

申込書

お体のお悩みで当てはまるものに✓してください。

□ 片頭痛 □ 肩こり □ 膝痛 □ 腰痛

その他ご自由に気になる事事があればご記入ください。

ふりがな
お名前

電話番号