令和8年度小川西町公民館　健康づくり講座

生涯動ける体づくり
～小川パレットで考える、これからの健康づくり～

「まだ動けないといけない」「まだ仕事を頑張りたい」「この先歩けるか不安になった」という不安がある
けれども何をしたら良いのかわからない、運動は大変・・・という方必見。
小川パレットの和室で、リラックスしながらこれからの体づくりを学びましょう！

11月2日（月）午前10時～正午
小川西町公民館（小川パレット5階　和室）

こんなお悩み ありませんか？

- 以前に比べて、つまづくことが増えてきた
- 片足立ちで10秒間立てなくなってきた
- 肩こりや腰痛など、体に違和感を感じる

＼シニア世代歓迎！／

対象　市内在住・在勤・在学の方
※地べたに座ってトレーニングを行います。
イスが必要な方はご遠慮ください。

申込　**10月17日（土）までに、**
申込フォームまたは電話（月曜日を除く）で問合せ先へ

定員　**20名**
※申込多数の場合は抽選にて受講者を決定し、10月20日（火）以降、全員に結果を連絡します

持ち物　動きやすい服装



講師
松山尚史さん（柔道整復師）
柔道整復師として、整体や運動指導に携わるほか、整体院、パーソナルジムの経営など、多岐に渡り活動。
昨年度、小川西町公民館にて「生涯歩き続けるための体幹トレーニング」の講師を務める。

▲申込はこちら

問合せ先
小平市小川西町公民館（小川駅西口再開発ビル4階・5階 小川パレット）
小平市小川西町4丁目16番1号
042-343-1415