

からだと心をほぐす

フェルデンクライス 健康法講習会



優しく動いて、脳を活性化
元気を引き出す“気づき”のレッスン



開催日：令和5年

5月13日(土)・6月24日(土) ※全2回講座

時 間：午前9：30～11：45（受付開始：9：15～）

場 所：小金井市総合体育館 小体育室

講 師：武井 正子氏

（順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長）

参加費：3,000円（2回分）

持ち物：運動しやすい服装、水分補給の飲み物、マスク（推奨）

ヨガマット(お持ちの方)、バスタオル、上履き

※募集人数：25人（多数抽選）

申込方法：住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、
4月24日【必着】までに下記の宛先へ
郵送またはE-mailでお申し込みください。



【問合せ・申込】 NPO法人黄金井倶楽部「F」係



〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内

電話 042-406-2280（月～金9時～17時、第1月曜・土日祝日休業）

E-mail kc_mshk@jcom.zaq.ne.jp