

# 健康いきいき ストレッチ



- 日時 令和8年5月28日～6月18日 木曜日 全4回  
午後1時30分～3時30分
- 講師 石田 まどか さん（健康運動指導士）
- 場所 花小金井北公民館 3階ホール ※エレベーターはありません。
- 対象 市内在住・在勤・在学の方
- 定員 12名
- 持ち物 大きめのバスタオル・タオル・飲み物  
※動きやすい服装・運動靴で参加してください。



- 申込み 5月13日（水）までに、申込みフォームまたは電話  
（日曜・月曜・祝日を除く）  
午前9時から午後5時に花小金井北公民館へ  
申込み多数の場合は、抽選し5月14日（木）以降、  
全員に結果を連絡します。  
※車での来館はご遠慮ください。

申込フォームQRコード



**花小金井北公民館**

小平市花小金井5-4 1-3  
電話 042-462-5790

