

立川市生活習慣病予防講座  
夜間★ムキムキ2日間コース

眠れる筋肉を呼び覚ませ！  
腹を引き締め、整える！

9/7・21  
(木曜日)  
20:00~21:15  
泉市民体育館

無料

# 鍛え上げる！体幹力！

今なら間に合う！今から間に合う！

- ★ 夜間・男性限定
- ★ 100ポイント(健康ポイント参加中の方)

無料でインボディー測定



## 【講師紹介】

立川市泉市民体育館 館長 西村 武士さん

### 西村さんより

安全に、楽しく、効果的にトレーニングをしましょう。継続することで体も、気持ちも変わります。習慣化を目指し、理想の自分へ。ここでは、お家でできる運動やモチベーション維持のテクニックなどを紹介・実践します。一緒に汗をながしましょう。

- 2017年 BBJ 東京大会優勝
- BBJ 鹿児島大会優勝
- BBJ 日本大会入賞
- 2019年 JBBF 東京オープン優勝

### 受賞歴

在宅ワークなどで、あれれ?? なんだか..

ズボンがきつくなったな..と思った皆さん！運動のプロが筋トレを趣味にしたくなるコツを伝授！泉市民体育館は、モノール泉市民体育館駅目の前です！

日時 9/7・21 (木) 20:00~21:15  
講師 トレーニング指導士・介護予防指導員 西村 武士 さん  
対象 30~64歳の男性の立川市民 ※医師から運動を禁止されていない方  
定員 20名(先着順)  
会場 泉市民体育館 第2体育室(多摩都市モノール「泉体育館」目の前)  
内容 生活習慣と食生活のミニ講座と筋肉トレーニング



お申し込み 立川市健康推進課保健事業係 電話 042-527-3272 fax 042-521-0422

電子申請用二次元コード



1. 気軽な電話 042-527-3272
  2. 便利な電子申請 いつでもOK!
- (受付 平日 8:30~17:00)



他にも教室開催中！！「参加しませんか？健康教室」で確認できます。  
こちらの二次元コードをご利用ください。