

今から始める健幸習慣！

仕事や育児が忙しくて、自分の健幸まで気をつかえないあなた。
いつまでも元気であるために、講義と体験を通じて、
健幸的な習慣を身につけましょう！

全2回
連続講座

※1日のみの
参加も可

どなたでも参加可能！

ライフウェルネス ワークショップ

痩せやすく
なりたい！

疲れにくく
なりたい！

眠りのリズムを
整えたい！

健康診断で
ほめられたい！

第1回 令和8年3月7日 (土)

第2回 令和8年3月14日 (土)

場所：パルテノン多摩練習室3

※第2回はオンライン参加可能

各回 10時～11時30分

(受付 9時30分)

テーマ

第1回 呼吸と運動

第2回 食事と睡眠

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・内履き・タオル
- ・飲み物・筆記用具



講師：パーソナルジムBEYOND
多摩店トレーナー 鈴木皓晴

多摩市役所企画課

042-338-6916

tm032000 @city.tama.tokyo.jp

申込期間 2/6(金)～27(金)

定員 先着15名まで

