

# 【まずは自分！ バランスを整えよう！ 健康UPレッスン！】

～自分の元気は、まわりを元気に!!～

☆いっしょに健康的に若返りましょう！楽しく痩せたり、健康になる方法を、「ジョイマンのジョイサイズ」をプロデュースしたダイエットトレーナー、小山圭介先生に、わかりやすく、楽しく、ご指導していただきます。ふるってご参加ください☆

【日時】令和6年10月30日(水)13:30～15:30  
(13時受付開始)

【講師】小山 圭介(こやま けいすけ)氏  
(ダイエットトレーナー・メンタルコーチ)

【会場】川崎市総合福祉センター(エポックなかはら 7階 第3会議室)

【受講料】無料

【定員】30名(定員を超えた場合は抽選)

【対象】川崎市内に在住・在勤・在学の方

※動きやすい服装で、お越しください。

【申込み】必要事項を記入の上、メールにて申込み

※詳細は裏面をご覧ください。

【申込締切】令和6年10月3日(木)10時



## 【会場】

〒211-0053  
川崎市中原区上小田中6-22-5  
川崎市総合福祉センター  
(エポックなかはら)  
JR南武線 武蔵中原駅 徒歩1分





## 【講師プロフィール】

# 小山 圭介

(こやま けいすけ) 氏

ダイエットトレーナー。

19年で2万人の女性のダイエットをサポート。その他、小学校での姿勢改善や食育等の健康授業、病院でのドクター&看護師向けエクササイズレッスン、ダイエット商品開発など幅広く活動中。書籍執筆&監修、TBS「レッツ美ボディ」監修&出演等テレビ・雑誌・WEB等メディアでの活動多数。芸人とのコラボも精力的に行い、小島よしおさんのエクササイズYouTubeチャンネル「小島よしおのエクササイズうえい」監修、ジョイマンのジョイサイズをプロデュース。現在は浅草にパーソナルスタジオを構え、ダイエット&健康支援をしている。

## 申込み方法

必要事項を記入の上、メールでのお申込みをお願いいたします。

※メール受付後、受信完了メールをお送りいたします。受信完了メールが届かない場合はご連絡ください。受信完了メールは営業時間のみの返信となります。  
(営業時間:月~金 8:30~17:00 祝日除く)

送信先メールアドレス:右記二次元コードより読み込み

または [jinzai-kensyu@cs-w-kawasaki.or.jp](mailto:jinzai-kensyu@cs-w-kawasaki.or.jp)



メールアドレス読み込み用  
二次元コード

### 【必要事項】

件名:健康UPレッスン

- ① お名前
- ② お電話番号
- ③ 川崎市 A 在住・B 在勤・C 在学
- ④ 年代(例30代)
- ⑤ 講師への質問、受講動機等あれば記入してください。

メールからのお申込みが難しい場合はご連絡ください。

TEL:044-739-8726 (受付時間:平日8:30~17:00)

※締切後、抽選結果をメールにて通知いたします。



### 【お問い合わせ】

川崎市社会福祉協議会

川崎市福祉人材バンク

【TEL】 044-739-8726【FAX】 044-739-8740

【HP】 <https://kawasaki-jinzaibank.jp>

【MAIL】 [jinzai-kensyu@cs-w-kawasaki.or.jp](mailto:jinzai-kensyu@cs-w-kawasaki.or.jp)



☆人材バンクInstagram  
ご登録をおねがいします

