

姿勢が良くなる正しい歩き方

姿勢を良くするための体の使い方や意識するポイントをお教えします。
効果として、背筋が伸び、歩幅が広がります。
足腰がしっかりとして歩くことに自信が付き楽しくなります！
内容は、座位や立位にて運動していきます。ご参加の皆様に合わせて行っていきます。
最近、歩き方や姿勢が気になっている方はぜひご参加下さい。

開催：5月～9月の毎週月曜日 10:00～11:00

(初回の開催日は5月9日からとなります)

場所：神明いきいきプラザ6階体育館

対象：概ね50歳以上の港区民（医師から運動制限を受けていない方）

定員：15名 参加費：無料

持ち物：室内用の運動靴、水やスポーツドリンクなどの飲物

※動きやすい服装でご参加ください

講師：堀江恭子（健康運動指導士）

申込：4月24日（日）までに神明いきいきプラザ 4階事務室へ直接または電話にてお申込み下さい。

申込みが定員を超えた場合は25日（月）10時より4階敬老・娯楽教養室にて公開抽選を行います。

問い合わせ：神明いきいきプラザ（港区浜松町1-6-7 電話03-3436-2500）

