

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。
姿勢に意識を向けることで背筋が伸び、歩幅が広がりやすくなります！
最近、歩き方や姿勢が気になっている方は是非ご参加ください！



開催日時：10月2日、9日、16日、30日 11月6日、13日、20日
12月4日、11日、25日 10:00～11:00 いずれも月曜日

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：9月14日（木）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15日（金）に公開抽選を行い、
当選者のみに連絡をいたします。

