

ウォーキング講座入門編 ～美しい姿勢を目指して～

最近、歩き方や
姿勢が気になる

体の使い方や意識する
ポイントを知りたい



普段の生活において意識せずに歩いている方はいませんか？
この講座では、基本的な体の使い方から正しい姿勢、歩き方を学べます！



初めての方大歓迎！！

開催日時：3月2日（土）10:00～11:00

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料
（動きやすい服装でお越してください）

講師：堀江 恭子（健康運動指導士）

申込：2月23日（金）までに神明事務所または
お電話にて直接お申込みください。

抽選：2月24日（土）にて公開抽選を行い、当選者のみに
ご連絡いたします。