

春の風吹く笛田公園で ココロとカラダを整える ウォーキング講座

専門家による正しい指導を通して100歳まで自分の足で歩こう！！

春は散策やウォーキングをするのにもってこいの季節。

春の心地よい風の吹く笛田公園で、専門のインストラクターが、実際に見本をお見せしながら、普段のウォーキングが健康とアンチエイジングにつながる方法（歩き方・姿勢等）を分かりやすく、お教えします。健康寿命を延ばす歩き方でココロとカラダを整えて、いきいき元気になりませんか！

◆平成30年3月16日(金)

◆10:00～11:00

※雨天の場合は室内で開催します



◆講師プロフィール◆

我妻啓子氏
(一社)ポスチュアウォーキング協会認定
ポスチュア(姿勢)スタイリスト

神奈川県在住。横浜・札幌で定期レッスンを開催。整体師の資格を活かしたわかりやすい説明で幅広い年代に支持されています。

- 集合場所：笛田公園
- 参加費：無料
- 講師：我妻啓子氏
- 募集定員：先着申込 20 名様
- 申込方法：笛田公園管理事務所に直接お電話又は下記 Mail アドレスに連絡ください。 お名前・年齢・連絡先

電話：0467-32-0559

Mail：kojima.naoko@mdlife.co.jp

