

「正しい姿勢で歩く」を学ぼう！



ゆりはまヘルシーくらぶ
ポイント対象事業です。
ご参加いただくとともに
100ポイント
付与します。

歩き方講座

間違った姿勢で歩くと体に負担がかかります。

「正しい姿勢で歩く」と、脚や腰を痛めにくくなり、
歩き方が変わると、ダイエット・運動効果がアップ！
この機会に歩き方を見直してみませんか？



日時：11月1日(土) 13時～14時30分

場所：はわいトレーニングセンター(南谷 534-1)

講師：澤 晶子先生 (Fitness Ja-んぐる代表・健康運動指導士)
フィットネスインストラクターとしてベビーから高齢まで幅広い
年代の方への長年にわたる指導経験があり、確実に効果が
出るレッスンを提供。

定員：50名(先着順)

持ち物など：運動できる靴と服装、飲み物

内容 ◎足腰にやさしい姿勢と歩き方
◎より効果的に歩く！3つのポイント！
◎準備運動も大事だよ
◎正しい靴の履き方・選び方



参加費無料



歩き方が変わるだけで、
**ダイエット・運動効果が
さらにアップする**
そうですよ♪

お申し込みは
こちらから



【申し込み・問い合わせ】
役場健康推進課 TEL35-5375