

あなたの**歩き方**、損していませんか？

カラダが目覚める歩き方講座



- ✓ 最近つまずきやすい
 - ✓ 疲れやすい
 - ✓ 歩くのがしんどい
- それ、歩き方が原因かもしれません



ゆりはまヘルシー
くらぶポイント
1回参加ごとに
10ポイント付与

疲れ
にくくなる

転び
にくくなる

自然に
筋力がつく

体に負担をかけず、ラクに歩ける方法を実践形式で学びます。
歩き方が変わると、毎日が変わります。

**7月8日(水)・8月12日(水)
・9月2日(水)**

※1回のみ参加もOK
※3回参加でさらに効果UP

時間：10:00～11:00

会場：ハワイアロハホール

集会室

参加：無料、限定30名

※初心者大歓迎❤️

今日の**一歩**が **未来**を変える！



講師：澤晶子

鳥取大学健康スポーツ科学非常勤講師

Fitness Ja-んぐる 代表

湯梨浜町 ゆりりん体操 考案

33年の運動指導経験から導く「ラク」に歩ける方法を伝授！

誰もが気になる！簡単姿勢チェックあり

主催：湯梨浜町健康推進課 / 申し込み：TEL：0858-35-5375