

## Kultopia 栗生 だより

### Kultopia 主催教室

# ポスチュアウォーキング

“ポスチュア”とは、英語で姿勢のことです。

ポスチュアウォーキングとは、姿勢を整えて美しく歩くことです

## 正しい姿勢で美しく歩くのを学びましょう

昨年好評につき今年度は、3回～4回計画しています。

歩き方って、本当に基本ですよ、時にはみんなで正しく歩いて、ますます元気に過ごしましょう

**日時** 5月16日（木曜日）

13:30～14:30

**場所** Kultopia 栗生

1階「多目的ホール」

**講師** 板橋千代美さん

**持参物** 飲み物(水分)、上履き、タオル

※動きやすい服装で来て下さい

**参加費** 300円

**定員** 20名

