

おとなの

どなたでも参加できます

# 美姿勢健康ウォーキング

「歩くとすぐに疲れる」「肩こりや腰痛が慢性化している」その原因、実は「歩き方のクセ」にあるかもしれません。この教室では、体幹を意識した正しい姿勢を身につけるウォーキングです。日常の動作を見直すことで、身体への負担を減らし、健康的でしなやかな体作りを目指します。どなたでもご参加いただけます！ 正しい立ち姿から始めてみましょう。

こんな方におすすめ：「猫背、反り腰を直したい」「いつまでも若々しく歩きたい」

## 【令和8年度開催日程】

偶数月 第3水曜日 15:00～16:00

4月15日（水）、6月17日（水）、8月19日（水）、10月21日（水）

12月16日（水）、令和9年2月17日（水）

講師：板橋千代美さん「しなやか美歩」スタイリスト

場所：南公民館 2階 集会室

参加費：300円 定員10名

持参物：水分、室内用ひも靴



### 参加者の声

「楽しみに来させてもらっています」  
「普段の姿勢を気を付けるようになったよ」  
「散歩のときに腰が痛くなくなっていて、良かった」  
「もっと早く教えてもらえばよかった」  
と、参加者には大変好評です。

公民館開館日時 火～土曜日  
9:00 ～ 21:00  
職員在館時間 火～土曜日  
13:00 ～ 19:00  
※ 不在の場合もあります。  
休館日 日、月曜日 祝日