

発行
栗生公民館
栗柄町 3096-1
TEL45-3701
館長 羽紫尚美

クルトピア栗生 だより

クルトピア主催教室

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 9月19日（木曜日）

13:30～14:30

場所 クルトピア栗生

1階「多目的ホール」

講師 ポスチュアウォーキング協会 認定ポスチュアスタイリスト

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

