

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

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

※訂正 広報は、21日(木)になっていますが、20日(水)です

日時 11月20日(水曜日)

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

