



プレスリリース

広島県府中市 情報提供
令和 5 年 7 月 12 日 (水曜)
子育て応援課ネウボラ推進室 (正畑)
電話 0847-46-2455

板橋千代美インストラクターによる

## ポスチャーウォーキング2023開催中！

～美しく歩くことが美ボディーへの近道～

このことについて下記の通り開催します。

開催日時:令和 5 年 7 月 14 日(金) 8 月 1 日(火)

9 月 1 日(金)10 月 7 日(土) 11 月 1 日(水) 12 月 2 日(土)

令和6年 1 月 30 日(火) 2 月 16 日(金) 3 月 2 日(土) 計10回開催

10:30~11:30

場所:子育てステーションちゅちゅ キッズゾーン

(府中市府川町 186-1 i-coreFUCHU)

対象:子育て中の親子と子育て支援関係者(定員15名【要予約】)

※府中市在住の方に限ります。

内容:明るく楽しく、ユーモアたっぷりのトークを交えたウォーキングレッスン

身体の姿勢をキレイに保ち、きちんと歩くことにより心と身体の健康を促進します。

講師:板橋千代美さん

予約・お問い合わせ:子育てステーションちゅちゅ TEL0847-46-2455

※託児あり。参加者募集中です。

○府中市子育てステーションちゅちゅの取組

女性が生き生きと元気に過ごすことで活気ある街となり子育て世代が不安や負担感を一人で抱えることなく、地域で支え合いながら子育てができるよう支援事業を展開しています。

中でもこの『ポスチャーウォーキング 2023』は、いつでも、どこでも、誰でも、実施することが可能な生活に密着した歩き方をマスターし、子育て中の女性が元気に生き生きと過ごしてほしい、また併せて、子育てを応援くださる地域の支援従事者(ファミリー・サポート事業提供会員・母子保健推進員等)にも健康に笑顔で輝いてほしいという願いをもって6月から毎月1回開催しています。

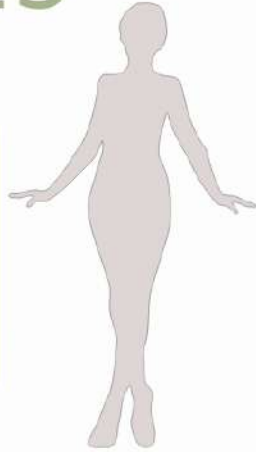
美しく歩くことが美ボディへの近道!!

# ポスチャー ウォーキング 2023



板橋千代美  
インストラクター

身体の姿勢をキレイに保ち、きちんと歩くことにより、心と身体の健康促進につながります。いつでも、どこでも、誰でも、実施することが可能な、生活に密着した歩き方です。



日時

6月24日 (土)

7月14日 (金)

8月1日 (火)

9月1日 (金)

10月7日 (土)

11月1日 (水)

12月2日 (土)

1月30日 (火)

2月16日 (金)

3月2日 (土)

※単発レッスンです。  
ご都合の良い日にちにご参加ください。

10:30~11:30 (受付10:00~)

場所

子育てステーションちゅちゅ キッズゾーン

対象

子育て中の親子と子育て支援従事者  
府中市在住の方 定員 15組

託児  
あります

持参物

タオル・飲み物 ※ウォーキングは裸足で行います!!

要予約

ご予約・お問い合わせ

府中市子育てステーションちゅちゅ

☎ 0847-46-2455