

2025

# ポスチャー ウォーキング

POSTURE WALKING



板橋千代美  
スタイリスト

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。

開催日

5/15

木

7/17

木

11/20

木

1/16

金

3/19

木

※単発レッスンです。ご都合の良い日にご参加ください。

時間

10:30~11:30 (受付10:15~)

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

