

# しなやか美歩



【姿勢と歩き方講師】  
板橋千代美 さん

力まず、ゆるやかに、軽やかに。  
体の軸 & 芯が整うことによりできる  
【しなやかな歩き方】を楽しくお伝えします。

開催日

11月19日 木

参加費  
無料

時 間

10:15~11:15 (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

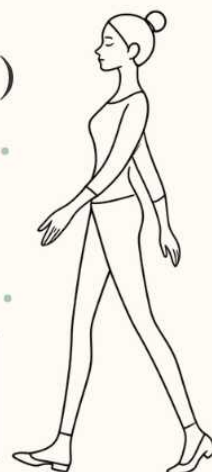
対 象

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



## 利用者の声



うまく力を抜いて  
楽に立つコツがわかりました。  
首が前に出るクセが改善できま  
した！



歩くときや立っている  
ときも楽になりました！  
毎月通っています！

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