

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

7月16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

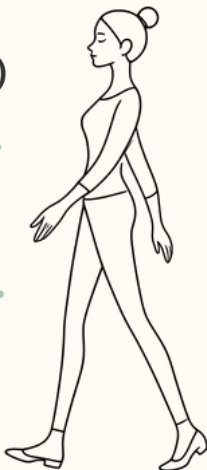
対象

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

