

保育付

正しい姿勢と歩き方で

健康UP



良い姿勢を維持するには、日頃から姿勢を意識した生活を送ることが大切です。そして、正しい姿勢や歩き方を身に付けることは、健康づくりに繋がります。実際に身体を動かしながらポイントを学び、日々の生活に活かしてみませんか。

第1回

9/14(木) 10時～正午

テーマ

姿勢チェックと身体の使い方のクセを見つける～正しく使うためのエクササイズ・ストレッチ・筋トレ～

第2回

9/28(木) 10時～正午

テーマ

エクササイズを日常生活に活かす～立つ・座る・歩く～

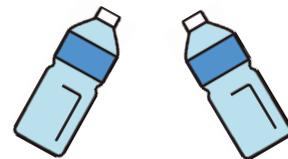
【場 所】 公民館東分館学習室A・B 【対 象】 市内在住・在勤・在学の方

【定 員】 12人(申込順)

【参加費】 無料

【持ち物】 スマートフォン、飲み物 ※動きやすい服装でご参加下さい。

【保 育】 概ね2歳以上の未就学児8人まで。要事前申し込み。



【応募方法】

令和5年8月17日(木)午前9時から電話、Eメール(講座名、住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号、保育の有無(保育希望の場合は、子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別)を明記、1人1通)、または、公民館東分館窓口で受け付けます。

※Eメールでお申し込みの場合、お申し込み後3日以内に確認メールをお送りします(土日祝除く)。なお、確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。



公民館東分館 ☎042-384-4422 Email: k020413@k.email.ne.jp

申込QRコード

講師：古田 裕子 さん (薬剤師・健康運動指導士)



1959年兵庫県生まれ。京都薬科大学薬学部卒業。薬剤師としての経験を生かしながらトレーニング、栄養を学び、サンフレッチェ広島のスプリメントならびに栄養アドバイザー、企業・自治体の健康管理アドバイザーとしての経験あり。NHK「きょうの健康」等テレビ出演あり。