

発行
栗生公民館
栗柄町 3096-1
TEL45-3701
館長 羽紫尚美

クルトピア栗生だより

ポスチュアウォーキング

“ポスチュア”とは、英語で姿勢のことです。

ポスチュアウォーキングとは、姿勢を整えて美しく歩くことです

正しい姿勢で美しく歩くのを学びましょう

前回 好評につき、不定期になりますが開催していくつもりです。
歩き方って、本当に基本ですよ、時にはみんなで正しく歩いて、ますます元気に過ごしましょう

日時 1月17日（水曜日）

13:30～14:30

場所 クルトピア栗生

1階「多目的ホール」

講師 板橋千代美さん

持参物 飲み物(水分)、上履き、タオル

※動きやすい服装で来て下さい

参加費 100円

定員 20名

申込み クルトピア栗生 45-3701 (Fax 可)

※FAXでの申し込みは氏名・電話番号を必ず

