

## 美しい歩き方講座のご案内

厳しい残暑が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

先月の回覧でお知らせいたしました一丁目女性部主催「美しい歩き方講座」を下記の通り開催させていただきます。

私たちはふだん「歩く」という動作を何気なく行っていますが、正しい歩行姿勢を意識して歩いている方は少ないのではないのでしょうか。正しい歩き方を身につけることによって運動効率も良くなり洗練された美しい姿勢にもつながります。是非この機会と一緒に正しい歩き方を覚えてみませんか？

講師は緑園在住の後藤先生に、正しい姿勢に基づく洋式歩行の基本をはじめ、正しいかけ方、電車・バス等（待ち時間）の使い方といった、年齢を問わずふだんの生活にも大いに役立つ内容を教えていただきます。

多数の方のご参加をお待ちしております。

~~~~ 記 ~~~~

1. 日 時 : 10月21日(水) 10時~11時30分

※ 講座終了後、軽食をご用意いたします

2. 場 所 : 緑園地域交流センター 体育館

3. 参加対象 : 緑園一丁目自治会会員

4. 参加費 : 無料

5. 用意していただくもの : 動きやすい服装、飲み物、  
バスタオル(床に敷いて使います)

6. 申し込み方法 : 各班長さん及び下記の女性部役員までお電話いただくか、  
申込用紙に必要事項を記入してお手数ですがポストに投函を  
お願いいたします。

7. 申し込み締め切り : 10月10日(土曜日)

☆お子様と一緒にのご参加も大歓迎です

☆ご不明な点は女性部役員までご連絡ください

Let's 美姿勢ウォーキング!



以上

歩き方講座申込用紙

| 氏 名 | 住 所 | 連絡先電話番号 |
|-----|-----|---------|
|     |     |         |