

姿勢改善教室

あなたの姿勢チェック
してみませんか？

日時 ①11/1(水) ②11/8(水) ③11/15(水)

④11/22(水) 毎週水曜日 全4回

午後1時30分～3時00分

場所 藤沢地区体育館

対象 市内在住、在勤・在学の方

内容 正しい歩き方や姿勢、ストレッチ等

※運動できる服装で参加

定員 30人

参加費 1,500円

持ち物 室内用運動靴、飲み物等

申込み 10/16(月)午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

※定員を超えた場合は抽選



「運動しないと歩けなくなりますよ！」と言われて、

毎日ウォーキングしているあなた。腰・膝が痛くなっていませんか？

歩く姿勢は、正しいでしょうか？せっかくのウォーキングも、歪んだ

姿勢で歩いたら、どうなるでしょうか？

あなたの姿勢、チェックしてみませんか？

