

姿勢改善教室

あなたの姿勢チェックして
見ませんか

主催：(公財)入間市振興公社

日時 10月1日・8日・15日・29日

毎回火曜日 全4回

午後1時30分～3時00分

場所 東金子地区体育館

対象 市内在住、在勤・在学の方

内容 体のゆがみをチェックして正しい姿勢の作り方を学びます。

定員 先着30人

参加費 1,000円(全4回分、初回に集金します)

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物等

※運動できる服装で参加

申込み 9月9日(月)～18日(水)

午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)



「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。腰やひざ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のでしょうか？

あなたの姿勢、チェックしてみませんか!(*^-^*)

