

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26日・11月2日・9日・16日

毎回水曜日 全4回

午後1時30分～3時00分

場所 宮寺地区体育館

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。「姿勢が作る健康寿命」のお話もあります。



定員 先着25人

参加費 400円（全4回分、初回に集金します）

持ち物 室内用運動靴、マスク、飲み物等

※運動できる服装で参加

申込み 10月4日(火)～14日(金)

午後5時迄に武道館へ電話で申込み

☎ 2965-5551（入間市武道館）

☆体のゆがみをチェックして、正しい姿勢を作りましょう。
☆「姿勢が作る健康寿命」についてのお話があります。
☆簡単な体操や歩き方で「姿勢すっきり」しましょう。

※新型コロナウイルスの影響により、中止、変更する場合がありますので、申し訳ありませんが、ご了承ください。

