

すきま時間を有効活用

美姿勢&ウォーキング講座



日時：12月18日(水)10時~11時30分

場所：本町公民館 多目的ホール

定員：50名 参加費：**無料**

講師：東海大学体育学部生涯スポーツ学科
教授 久保田 晃生 氏

対象者：市内在住・在勤している

18歳~69歳までの方

※ 運動に制限のある方はご遠慮ください

こんな方にオススメ◎



子育てや仕事で、運動する時間が作れない方



効率良くスタイルアップしたい方



姿勢や歩くフォームが気になる方

☆室内靴は**不要**です。歩きやすい靴でお気軽にご参加ください♪

☆☆ご参加の方に、**未病 癒しグッズのプレゼント**あり♪

【申し込み・問い合わせ先】

秦野市健康づくり課 電話：0463-82-9603