

健康のための ウォーキング講座

～身体に負担のかからない歩き方～

歩くたびに 疲れる…

歩くたびに 膝・腰が痛くなる…

それは、あなたの

歩き方が間違っているかもしれません！

この講座では、歩くことで引き起こされる身体への負担を減らすことはもちろん、効率よく代謝を上げ格好良く、美しい歩き方をお伝えします。

この機会に、ご自身の歩き方を見直されてはいかがでしょうか？



講師

ウォーキングインストラクター
山本 愛癒 先生

平成30年 **2月21日(水)**

時 間 19:15～20:30

受講料 **1,500円**

定 員 30名

対 象 静岡県在住の勤労者

場 所 静岡労政会館5階会議室

持ち物 動きやすい服装、水分
ヨガマットまたはバスタオル



お申込み

静岡労政会館へ、ご来館、お電話、メール、FAXでお申込みください。

静岡労政会館

静岡市葵区黒金町5-1 (静岡県勤労者総合会館4階)

TEL 054-221-6280

FAX 054-251-8326

MAIL shizuoka_rousei@nem-shiteikanri.jp

