

# 骨盤腸整ウォーキング

3/5・12 (木曜日)  
午後1時30分～3時



**内容** 自分自身の体や足のクセを確認して、エクササイズとウォーキングの実践を組み合わせることにより、正しく歩行するための立ち方や歩き方を学んでみませんか？

<b>対象</b>	一般成人		
<b>定員</b>	10人(先着順)	費用	無料
<b>講師</b>	大橋 涼子 さん (高崎市中央公民館職員)		
<b>持ち物</b>	運動のできる服、体育館シューズ、飲み物、タオル		
<b>申込方法</b>	<u>2月5日(木)午前9時から</u> <u>矢中公民館へ(電話申し込み可)</u>		