広報板
掲示許可
26.12.3
上記期日まで
二宮町

正しい歩き方で、
いつまでも元気な毎日を

歩き方講座

膝関節を痛めない歩き方・美しい歩き方

日時
令和8年
11月18日(水) 10:00～11:30
12月16日(水) 10:00～11:30

場所 なのはなハイツ集会室1・2

講師 内山 聡



動きで
カラダを変える!



講座の流れ

1. はじめに講義で理解
2. 身体全体をほぐし
3. 軽くウォーキング

講師プロフィール

小田原市のフィットネスジム を拠点に
出張健康講座や歩き方セミナーなどを開催。
筋肉ではなく**動きを鍛える。**

持ち物 飲み物

参加費 500円

主催 ゲンコミCR部会 | 問い合わせ 080-3209-4669