

参加者
募集中です

のびのび整体ウォーキング

虫の音に秋を感じる今日この頃、皆様ご健勝にてお過ごしのことと拝察します。
このたび、文化部 10 月の催しとして「のびのび整体ウォーキング」を企画致しました。
足のストレッチから、腕の振り方、歩き方と、インストラクターから学ぶ目からうろこの1時間半。
ご夫婦、ご家族、ご友人、お誘い合わせの上、ふるってご参加くださいますよう
ご案内申し上げます。

開催日：10月31日（土）

受付開始：午後 1：00

レッスン：午後 1：30～3：00（レクチャーとレッスン）

会 場：志津コミュニティーセンター 大会議室

参加費用：一人 500 円（当日受付で集金します。）

講 師：石塚雅子先生
（日本ウォーキングセラピスト協会 認定インストラクター）

参加定員：40 名

申込方法：別紙申込用紙にお名前をご記入の上
お申込みください。



●参加される方へ

運動しやすい服装で、必ず「5本指くつした」を履いて
ご参加ください。

ヨガマット、お茶（500cc）は
文化部で用意致します。

（※ヨガマットは、終了後お持ち帰り）



◆内容紹介（※同協会ブログからの紹介記事抜粋一写真も）

「二本足で立つ、歩く、そして走る」痛みのおこらない効率的なカラダの使い方、
それをとことん追求し実践する中で出来上がったのが、「整体ウォーキング」です。

◎ レッスン内容

- ・背筋を伸ばさない、胸をはらない楽な姿勢の作り方
- ・蹴らない、捻らない効率的な歩き方
- ・体幹の動き、カラダの軸の作り方
- ・そのほか、参考になることがいろいろ (^_^)

◆更に詳しいご質問は、文化部・大野(090-5213-5254)までお願いします。



