

上野公民館 楽々きらめきシニア講座

生き生きと 歩き続けるための、 ポスチャーウォーキング講座



👑ポスチャーウォーキングは、科学的に認められた、エビデンスのあるウォーキングです。

「歩けること」は、人生を謳歌するための大切な要素です。

近年の研究で、「よく歩くと、認知症になりにくい」ということが、分かっています。

歩きは全身運動です。それゆえに、歩き方によっては腰・膝の痛みや、肩凝りなど、不調の原因になってしまうこともあります。

歩きが変われば姿勢が変わり、筋力低下の予防、また見た目の印象もアップします。忙しくても、運動が苦手でも大丈夫、日々の歩きがエクササイズになるのです。

一緒に、「歩き方を知る、初めの一步」を踏み出しましょう。



講師…小島 由紀子

ポスチャーウォーキング協会認定スタイリスト

日時…10月29日（木）

11月26日（木）

12月10日（木）

いずれも13:30～15:00

3回通してご参加ください。

対象…60歳以上の方

会場…上野公民館

定員…20人

応募者多数の場合は抽選。

受講料…無料

申込方法

QRコードから「メール申し込み」に進み、必要事項を入力して送信してください。または直接窓口か電話で上野公民館までお申し込みください。

申込締切

10月21日（水）



上野公民館 東海市名和町南之山10-4

問合せ時間 9時～17時。

月曜休館（祝日の場合は翌火曜休館）



052-603-0304



uekou1@ma.medias.ne.jp