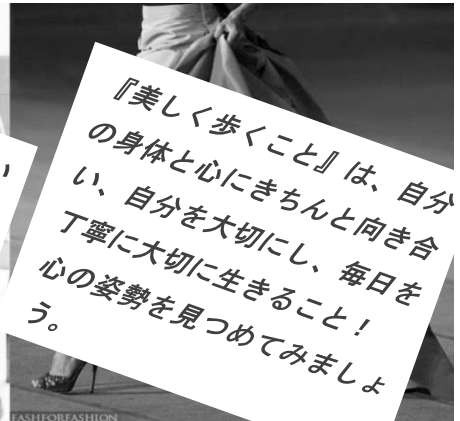
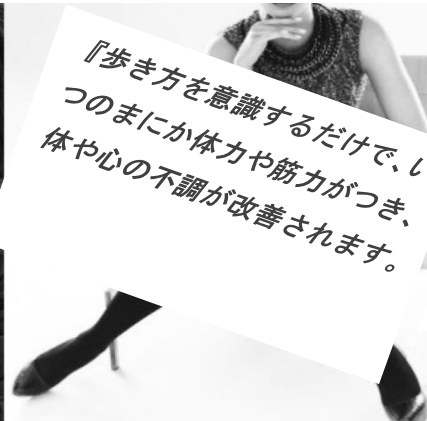


歩きながら体と心の姿勢を整える

ポスチュア(姿勢)ウォーキングに取り組みましょう！



開催日 平成 28 年 9 月 26 日(月)

開催時間 10:00~11:30

開催場所 伊丹女性児童センター (講習室)

講師 ポスチュアスタイリスト・ディレクター 梶谷 園子

(sonoco KOJIYA)

《持ち物》水分補給用お水・手ぬぐい (体操で使用) 室内シューズもしくは五本指ソックス (裸足でもOK)

姿勢のチェックと歩きますので、パンツスタイルがいいです。

たくさん時間を使って歩くより、たくさんの距離を歩くより 距離も短く、時間も短くていいから 自分のカラダをしっかり意識して、丁寧に歩いた方が ココロが前向きになります♡ 量より質が大事♡ ・ 自分のカラダと対話する様に 歩いて良いです。^ - ^ . . .

後ろ姿も意識してみてください。 . .

●場 所：伊丹市立女性・児童センター

●対 象：どなたでも

●定 員：20名 (先着順)

●参加費：500円

●託 児：1歳6ヶ月～就学前 定員6名

※要予約 1人につき350円

●申込先：伊丹市立女性・児童センター 女性交流サロン

〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1

TEL 072-772-1078 (休館日：火曜日・祝日)

【服装】 パンツスタイル

【持ち物】 水分補給のお水、手ぬぐい (体操で使います)、室内シューズもしくは五本指ソックス (裸足でもOKです)

