

あなたの足 大丈夫？
正しい歩き方できていますか

受講生募集



正しい歩き方講座



歩き方ひとつで腰痛・ひざ痛・股関節痛が軽減。
靴の傷みが気になる人も歩き方で変わってきます。
姿勢と歩き方をチェック。猫背改善。カッコいい歩
き方に挑戦。颯爽と歩くあなたを目指してみませんか。

【講座開催日】

第1回	令和8年	1月 15日 (木)	10:00~11:30
第2回		1月 29日 (木)	10:00~11:30
第3回		2月 5日 (木)	10:00~11:30
第4回		2月 19日 (木)	10:00~11:30
第5回		3月 12日 (木)	10:00~12:00

※3/15(日)には立花公民館まつりで成果発表。

【内 容】	姿勢を良くするゆる体操と歩き方
【講 師】	永野 貴美恵さん
【受講料】	無料
【対 象】	八女市に在住か勤務されている方
【会 場】	立花公民館
【定 員】	20名※定員になり次第締切
【申込締切】	12月26日(金)(17:00まで)
【問合せ・申込先】	

立花公民館 電話：0943-23-4931
(月～土 9:00～17:00)

