

# 回覧

平成28年9月吉日

主催 鷺山小学校成人教育委員会  
共催 鷺山公民館  
鷺山自治会連合会

鷺山小学校校区の皆様へ

## 第3回家庭教育学級のご案内 ウォーキングレッスン

～姿勢で手に入れる心と体の健康～

まだまだ暑い日が続きますが、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、下記の通り第3回家庭教育学級を開催いたします。今回はポスチュアスタイリスト 松原小夜子先生をお招きしてウォーキングレッスンを開催いたします。姿勢や歩き方を変えることで、日々の運動不足解消にもなり、今の自分より印象アップするウォーキングを体験してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

### 記

|     |  |
|-----|--|
| 日時  | 10月3日（月） 午前10時～午後12時                               |
| 場所  | 鷺山公民館 2階 大ホール                                      |
| 内容  | ウォーキングレッスン 講師 松原 小夜子先生                             |
| 持ち物 | 靴下（5本指ソックスがあればお持ち下さい。<br>なければ普通の靴下で可）<br>飲み物（必要な方） |
| 服装  | 動きやすい服装（体のラインのわかりやすい服装）                            |

\*ご希望の方は9月26日（月）までに公民館までお申し込みください。なお、会場の都合上、先着30名までとさせていただきます。

申込先 鷺山公民館 ☎ 294-1665（午前9時～午後12時まで）