



## 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～

夏空がひときわまぶしく感じられる季節となりました。皆様にはますますご健勝のほどお喜び申し上げます。

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。

日 時	9月4日 (月) 午前10時～12時	
場 所	鷺山公民館 2F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ください 無ければ普通の靴下でかまいません） 飲み物（必要な方は各自持参）	
服 装	動きやすい服装（身体のラインのわかりやすい服装）	

ご希望の方は**8月25日(金)**までに鷺山公民館までお申込みください。

なお、会場の都合上**先着35名様**とさせていただきます。

申込先 鷺山公民館（電話 294-1665）月曜日～土曜日の午前中