

参加無料

久留米市運動習慣づくり事業

美しい歩き方体験会

姿勢を整えて美しい歩き方を学びませんか

申込開始：2/6日～

対象：成人女性（各日先着10名）

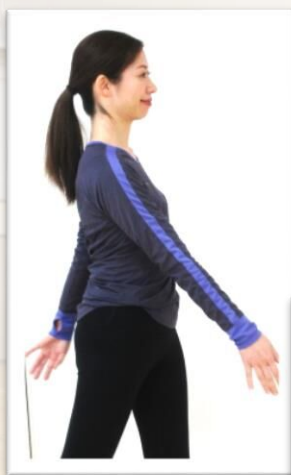
開催日：①2月13日 ②2月27日（金）

③2月14日 ④2月28日（土）

（参加希望日を①②③④から選びお申込みください）

時間：14:10～15:30（受付 14:00）

会場：みづま総合体育館（軽運動室）



- ※リラックス感が高まりメンタルヘルス向上
- ※筋肉や関節のバランスが改善につながる
- ※背筋を伸ばし歩くことで猫背の改善
- ※骨盤の位置を意識しキレイに歩く
- ※姿勢が整い、見た目が美しくなる



講師 岡野りさ

◎シューズを持参ください（スカートでの参加はご遠慮ください）

【申込み：問合せ先】三潞体育振興協会（みづま総合体育館内）

☎ 0942-65-1115

住所：久留米市三潞町玉満2593-1

（受付：火曜～金曜 10時～16時（祝日を除く））

スポーツくじ



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しております