

ひざが痛い方のための

本当の姿勢と歩き方講座

9月13日(木)	1回目	午後 1時10分～2時30分
	2回目	午後 2時45分～4時05分
9月17日(月)	1回目	午後 1時10分～2時30分
	2回目	午後 2時45分～4時05分
9月21日(金)		夜間 7時30分～8時50分

主な内容 姿勢と歩き方・呼吸が体に与える影響
本当の姿勢の写真撮影 チェック

場所 生涯学習センター
対象 中高年の方
体験参加費(各回)1,000円



申込み・問い合わせ

姿勢による健康改善の会

TEL & FAX 042-369-6072 (加藤)