

姿勢が変わる!

親子で学ぶ 骨盤腸整 ウォーキング



👣 学校では習わない、カラダの整え方 👣



内容

- ☑ カラダのくせを知ろう
- ☑ 正しい立ち方と歩き方
- ☑ 息を合わせて歩こう
- ☑ 立ち方や歩き方の変化を感じよう



申込み 申込フォーム、メール

- ① 講座名「骨盤腸整ウォーキング」
- ② 親氏名（ふりがな）
- ③ 子氏名（ふりがな）
- ④ 学校名・学年
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号



申込フォーム

📅 9月11日(木)

日時

9/27 (土)

13:30～15:30

会場

高崎市中央公民館

対象

小学生と保護者(2人1組)

定員

8組(応募多数の場合、抽選)

持ち物

動きやすい服装、水筒
タオル、上履き(脱げにくいもの)

本講座の内容の一部を、
YouTubeでご覧いただけます



おうちで公民館
のんびり楽しく！骨盤腸整ウォーキング

【申込み・
お問合せ先】

高崎市中央公民館「骨盤腸整ウォーキング」係 〒370-0065 高崎市末広町27番地

☎ 027-322-8605

☎ 027-386-8300

✉ chuou-kou@city.takasaki.gunma.jp