地域人材支援事業デモ講座

# 姿勢が変わると歩きが変わる！
# はじめての骨盤腸整ウォーキング

骨盤は上半身と下半身をつなぐ体の要です。
「正しい姿勢」で骨盤を意識して歩くことにより、体の活性化を促します。
年齢や体力を問わず、どなたでも無理なく楽しくご参加いただけます♪

## 令和８年 12 月 10 日（木）
## 午前 10 時～正午



【場　所】高崎市市民活動センター　活動室
【対　象】市内在住の人
【持ち物】運動しやすい靴、タオル、飲み物、携帯電話
【参加費】無料
【定　員】１５名（定員を超えたときは抽選）
【申込み】１１月４日（水）から１１月１８日（水）まで
電話、来館、または右の申し込みフォーム（QR コード参照）
よりお申し込みください。
電話、来館の受付時間は、平日の午前９時から午後５時までです。
【講　師】吉田　夕香 氏
（骨盤腸整ウォーキングインストラクター・高崎市社会教育講師）

申し込みフォーム




♪♪♪　お問合せ先　♪♪♪


**高崎市市民活動センター・ソシアス**

〒370-3531　高崎市足門町 1669-2
ＴＥＬ：０２７－３２９－７１１４


主催：高崎市教育委員会事務局社会教育課地域人材支援センター

ぐんま県民カレッジ連携講座