

これからの人生を軽やかに歩き続けるために

50代からの

「動けるからだ」

メンテナンス講座

現状を知り、姿勢や歩き方を見直す「気づき」の講座

自分のからだの“今”を知って、未来を変える
チャンスです

姿勢

歩き方

筋力

バランス

講座の内容

- ✓ 姿勢チェック
- ✓ 歩幅・歩行スピードの確認
- ✓ バランス・柔軟性の測定
- ✓ 日常生活のくせの把握
- ✓ これからの体づくりのポイント

解説とお試し実践



開催日

4/18・25・5/2 (土) 10:00~12:00

北区立中央公園 (雨天実施)

5/9・16・23 (土) 10:00~12:00

東豊島公園 (雨天延期・応相談)

参加費 **3,000円**

持ち物・服装

動きやすい服装
履きなれた靴
ウェストポーチまたは
リュックサック
水分



【申込み・お問い合わせ】

事務局 村上 広幸

TEL **080-1338-0297**

E-mail murakami@red-s.net

こんな方におすすめ

- ✓ **50~70代** からだの変化を感じ始めた方
- ✓ 歩くと疲れやすい方
- ✓ 歩幅が狭くなったと感じる方
- ✓ 将来のためにからだづくりを考えたい方
- ✓ 3日間参加できる方

主催 特定非営利活動法人れっど★しゃつふる
WEB <http://www.red-s.net/>

後援 北区

