

姿勢を改善！！

ウォーキング講座



良い姿勢で正しく歩くことは「健康」に繋がります。
「美」と「健康」を兼ね備えたウォーキングで老若男女問わずどなたでも気軽にご参加いただけます。
今日から「健康」に！
そして「美しく」！

日 時：12月10日（日）9：30～10：30

場 所：神戸市立西体育館 体育室

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装・靴

対 象：高校生以上

定 員：20名

講 師：ウォーキングアドバイザー 松上 愛理子

申 込：11月23日(木)～12月8日(金)先着順

方 法：窓口・電話

