

# 鍛えない がんばらない 力を入れずに 美脚・健脚

年齢や運動経験などに関係なく、簡単に  
取り組むことができる立ち方歩き方の基本。  
プロスポーツ選手から高齢者まで幅広く  
治療を行う講師が解りやすく指導します。  
※歩けない方、ひざ痛がある方は  
受講できません。

日時

①6月13日 } 全3回水曜日  
②6月27日 } 13:30~15:30  
③7月11日 }

場所

西ライフデザインセンター  
第2学習室

定員

40歳以上の方 20名  
※歩けない方、ひざ痛がある方は  
受講できません。※子ども同伴はご遠慮ください

費用

受講料900円  
※つり銭のないようご注意ください。

持物

運動しやすい服装・靴、タオル、飲物

講師

後藤 周士 (各務原活法整体センター代表)

問合せ

各務原市那加桜町2-186  
産業文化センター4階  
西ライフデザインセンター  
☎ 058-383-1121

5月16日(水)  
10:00受付開始

受講の  
申込

受講料を持参のうえ、西ライフデザインセンターへお越しください。  
受付開始時刻に定員を超えた  
場合はその場で抽選となります。

美脚  
健脚

全3回

平成30年 西ライフデザインセンター短期講座

知って得する  
立ち方歩き方