＼人生100年時代を元気に歩く！／

美しい姿勢と歩き方から始める新しい生きがい発見講座



11月30日（月）

13：30～14：45

横浜市西スポーツセンター研修室

動きやすい服装と
歩きやすい靴で
ご参加ください！

ポスチャーウォーキングとは

姿勢を整えながら歩くことを重視し、
通常の歩行よりも運動効果が高まる
ウォーキング法です。

Posture
POSTURE WALKING

社会参加は元気に過ごす秘訣!?

ボランティアセンターと
移動情報センターから
ボランティア活動について
お話しします。



お申し込みはこちら▶

問合せ:045-620-5998

西区社会福祉協議会・移動情報センター

＊ポスチャー・ウォーキングならびにこれらのメソッドは商標登録されています。