

# がんばるママのための癒し講座

## 第1弾 こつこつ(骨骨)エクササイズ

ほね ととの からだづく  
骨から整えてきれいな身体作りをしませんか?

ないめん ととの つか たいしつ  
内面から整えて疲れにくい体質になりましょう

【日時】 10月 9日(木) 10:00~11:30

【持参物】 タオル・飲み物・ヨガマット(持っている方)

【講師】 萩原 早苗さん(日本ボディポテンシャル協会インストラクター)

【定員】 10人 ※申込み受付9月9日(火)~先着順



## 第2弾 ポスチュアウォーキング(歩くピラティス)

うつく しせい た ある いしき  
美しい姿勢で立つ、歩くことを意識していますか?

あたま さき つか からだ ひ し しせいびじん  
頭からつま先まで使って身体を引き締め、姿勢美人に

ねこぜ かた べんび こうかてき ある かた  
猫背・肩こり・便秘にも効果的な歩き方のレッスンです

【日時】 11月 6日(木) 10:00~11:30

【持参物】 室内履き(ひも付きスニーカー)・飲み物

【講師】 板橋 千代美さん(ポスチュアウォーキングスタイリスト)

【定員】 10人 ※申込み受付10月6日(月)~先着順



※安心して受講できるように託児もああります(要申込み)

【場所】 神村交流館 神村 コミュニティセンター 遊戯室

【申込・問合せ】 TEL (084) 934-3445

✉ kamura-community@city.fukuyama.hiroshima.jp