

# けんこうこうざ 健康講座のお知らせ

こうりゅうそくしんこうざかいさいじぎょうこうれいしゃこうりゅうじぎょう  
交流促進講座開催事業高齢者交流事業



## あるかた 歩き方レッスン



ただしせい た ある いしき  
正しい姿勢で立ち、歩くことを意識していますか？

からだ かいぜん あるかた まな  
身体のゆがみを改善させ、しなやかな歩き方を学びましょう。

● 日 時 ● 6月23日(火) 13:30~15:00

● 持参物 ● すいぶんほきゅう の もの  
水分補給のための飲み物

● 場 所 ● かむら  
神村ふれあいプラザ

といあわ  
【問合せ】

かみむらこうりゅうかん  
神村交流館

かむら  
神村コミュニティセンター (福山市神村町4790-1)

☎ (084) 934-3445

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

こうし いたばしちよみ  
【講師】板橋千代美さん

しせい あるかたこうし  
姿勢・歩き方講師