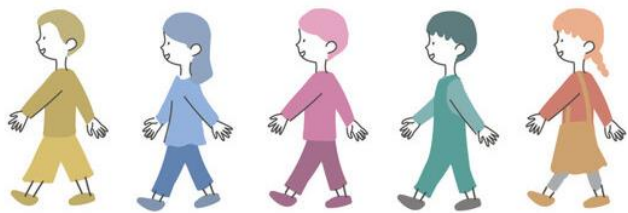


第3回「正しい姿勢で美しく歩く」

# 肩こり解消<sup>★</sup> ウォーキング講座

令和6年 5月25日（土）



主催：鳥羽市運動施設指定管理者 三幸株式会社



## ～ 講座内容 ～

肩こり解消ウォーキングを学び、  
肩こりを軽減させよう！！

- 正しい靴の履き方
- 正しい姿勢での歩き方
- 無理のない速度での歩き方



## ～ 講師 ～

深間内 誠 先生

鈴鹿回生病院スポーツ医学センター  
健康増進課課長 健康指導士



## ～ 教室詳細 ～

- 開催時間：10：00～12：00
- 参加料金：800円
- 対象：一般（小学生以上）
- 持ち物：水分・タオル・運動靴  
※雨天の場合は体育館シューズ
- 場所：鳥羽市民体育館サブアリーナ  
鳥羽市中央公園内※雨天サブアリーナ
- 定員：50名

## ～ お問い合わせ・申込方法 ～

鳥羽市運動施設指定管理者：三幸株式会社

☎ 鳥羽市民体育館：0599-25-6215 住所 〒517-0022 鳥羽市大明東町4-8

※申込後の自己都合によるキャンセルは料金をご負担していただきます。ご了承ください。