大阪狭山市男女共同参画推進センター　きらっとぴあ主催事業　2020　　きらっと女私講座

女性がイキイキと過ごすためのヒントを学ぶ６講座

姿勢を正して軽やかに歩こう

～肩ひじ張らずしなやかに生きよう～

ウォーミングアップから姿勢作り、脚の運び方、歩き方を学びます！！
ちょっとだけ自信を持って、前を向いて歩いてみませんか？
講師の生き方（キャリア）についても語っていただきます。

9月5日（土）
10:30～12:00

場　所：　大阪狭山市役所南館講堂２階（SAYAKAホール南側）
対　象：　女性（市内在住在勤の方優先）
持ち物：　動きやすい靴・体（特に脚）のラインがわかる服装
参加費：　無料
定　員：　12名（先着順）
申込み：　講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール
　　電話又は直接きらっとぴあまで
　　８月４日（火）10時より受付開始
　　（市外の方は８月11日（火）より受付開始）

講師：川嶋美子さん
（ウォーキングインストラクター）

老若男女問わず誰もが健康で美しく歩けるように、見た目だけを重視する
ウォーキングだけでなく、基礎から学べることを重視している

10年前から基礎からのウォーキングを学び健康ウォーク、ヒールウォークの資格を取得
3年前から大阪市内や枚方市を中心にウォーキング教室を始める

〒589-0005　大阪狭山市狭山１丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL：072-247-7047　E-Mail：os-gender@water.ocn.ne.jp