

～女性部からのお知らせ～

参加者募集

9月12日(土)実施

リフレッシュ講座 開催

正しいウォーキング&ストレッチ

1. 日 時 令和8年9月12日(土) 午後1時30分～
2. 場 所 下諏訪総合文化センター 軽体育室
3. 講 師 NPO法人 ウォーキング研究所
インストラクター 進藤 久美 氏
4. 持ち物 上履き、飲み物、タオル(ストレッチで使用します)、(マスク)
5. 申込み 8月28日(金)まで
岡谷事務所 23-0760 下諏訪支所 28-0890
6. その他 会員以外の方の参加も大歓迎です。お誘いあわせてご参加ください。

悪い姿勢で毎日何千歩も歩いたら…
身体が歪み かえって不健康に
姿勢を正して バランスの良いウォーキングで
心身ともに元気で美しく!!



NPO法人
ウォーキング研究所
インストラクター
進藤 久美 氏