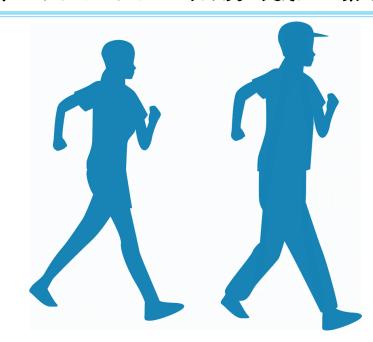
港南区民活動支援センター共催事業

情のアドバイザー Iday in B 野南コミュニティハウス

ひとりひとりの「歩き方」を見て頂き、歩行動作に役立つ運動を紹介します。「歩き方」は動きの基本です。「歩き方」の質を高めバランスのとれた自分本来のボディーラインを取り戻し健康へと繋げましょう。



日 時 : 令和7年 | 月3 | 日(金)

13 時~14 時 30 分

対象:一般 | 5名

参加費 : 無料

申 込 : |月||日||0時30分より電話で先着順

持ち物 : 水分補給・タオル・動きやすい服装

※シューズを履いて行います

講師:長島 輝

(ながしま ひかる)

丸山台にあるコンディ ショニングジムのトレー ナーとして勤務しており ナナ

ます

体の不調を改善し、健康に暮らすためにカラダを動いかすサポートをしております。

横浜市日野南コミュニティバウス

〒234-0055 日野南6-14-1

電話 843-2092



