港南区民活動支援センター共催事業

街のアドバイザー1day
in日野南コミュニティハウス

ながーく歩くための 歩き方教室

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１月31日（金）
　　13時～14時30分
対　象　：　一般15名
参加費　：　無料
申　込　：　1月11日 10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ハウス

〒234-0055　日野南6-14-1
電話　843-2092