

元気を応援する土曜日

心と身体の若返り教室 ポスチュアウォーキング



楽しく・誰にでもできます

こんなあなたにお勧めです

- 姿勢が悪い
- 運動は良いとわかっていても、時間が無い
- 綺麗に・カッコよくなりたい
- 毎日楽しく過ごしたい

- 肩こり・むくみなど日々の不調がある

- 運動は苦手
- シェイプアップしたい
- 自分の健康は、自分で守りたい



NPO法人エイジコンサーンU3A 第三世代大学

〒559-0034 大阪府大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビルITM棟 9階

お問合・申込（要予約）TEL：050-3392-3519（11:00～17:00）

日時・内容

7月18日

●心と身体の若返り教室

9月19日 12日

13:00～14:00

11月14日

●ポスチュア（姿勢）

H28年1月16日

ウォーキング

3月19日 土曜日開催

14:10～15:10



イベント名

心と体の若返り教室・ポスチュアウォーキング

会場

NPO法人エイジコンサーン
U3A 第三世代大学

ATCビル ITM棟 11階

参加費

¥1,000 / 1レッスン

要予約

服装

動きやすい普段の服装・
ヒール/パンプスはご遠慮ください

パンツスタイルがお勧め

持物

手ぬぐい・飲み物（水分補給の為）

ポスチュアウォーキング協会認定

指導者

運動健康指導士 / シニアパーソナルトレーナー
ヘルスフィットネススペシャリスト
中野直子（静岡在住）

ポスチュアスタイリスト
古谷維久子（大阪在住）
(furuya@posturewalking.jp)