

# ～美しい姿勢と きれいウォーク～

## いつまでも自分の足で歩くために

深い呼吸とゆっくりな動きで体幹や下半身の筋肉を強化し美しい姿勢としなやかな体をつくり健康に♪  
老化による体の変化と疾患を防止するための姿勢づくりのお話とミニ体験レッスン!!

2024年10月15日(火)

14:00～16:00 さらら仁川公益施設 3階 多目的ホール  
(講演とゆっくりストレッチ)

対象

どなたでも

定員

80名

参加費

500円

持ち物

タオル (動きやすい服装でお越しください)



### 講師紹介

医師の監修を受け、バレエ姿勢づくりレッスンを考案。  
一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会理事長



田仲智子

お問合せ先

◆宝塚市仁川北2丁目5-1 さらら仁川公益施設

☎0798-52-7686

(9:00～20:00)

10月3日(木)  
9時～申し込み開始

受付窓口・お電話  
または、右のQR  
コードからお申込み  
ください。  
先着順となります。



主催



さらら仁川公益施設



宝塚市公益施設指定管理者  
国際ライフパートナー(株)

後援

宝塚市