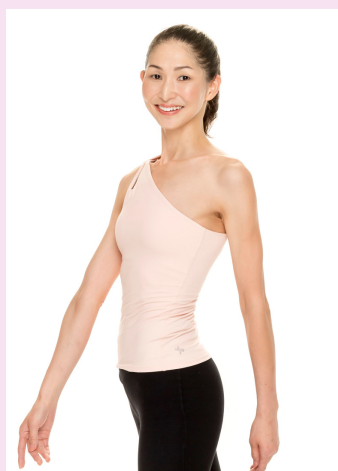


バンビオ健康のつどい 足育&楽で美しい姿勢&歩き方講座



講師：中川慶子氏

(ウォーキングインストラクター/リンパ療法士)

リンパセルフケアで足裏から全身のゆがみを改善。身体のバランスを整え、楽に美しく歩ける身体づくりから丁寧に行う講座です。

「生涯綺麗・生涯健康」を目指し、美しいウォーキングスタイルと一緒に手に入れましょう☆

3月13日(月)

13時～14時30分



【会 場】長岡京市中央生涯学習センター 3Fメインホール

【定 員】40名

【対 象】50歳以上

【参加料】500円

【持ち物】動きやすい服装/靴下（あれば5本指）/
タオル（ヨガマットもしくはバスタオル）/飲み物

【申 込】2023年1月7日(土) 10時30分～受付開始

長岡京市中央生涯学習センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

電話：075-963-5500 FAX：075-963-5504

※お預かりしました個人情報は長岡京市中央生涯学習センターが責任を持って管理し、講座・イベントの運営以外の目的には使用いたしません。
※講座・イベント中、記録や広報目的のために写真・動画を撮影し、ホームページ等で使用する場合があります。予めご了承ください。



かしこ暮らしっく
長岡京



公式 Twitter
はじめました
@be_bambio

