

正しい歩き方で、
いつまでも元気な毎日を

歩き方講座

膝関節を痛めない歩き方・美しい歩き方

令和8年

日時

11月18日 水 10:00~11:30

12月16日 水 10:00~11:30

場所

なのはなハイツ集会室1・2

講師

内山 聡



動きで
カラダを変える!

講座の流れ

- 1 はじめに講義で理解
- 2 身体全体をほぐし
- 3 軽くウォーキング

講師プロフィール

小田原市のフィットネスジムを拠点に
出張健康講座や歩き方セミナーなどを開催。
筋肉ではなく動きを鍛える。



持ち物



飲み物

参加費

500円

主催

ゲンコミCR部会

問い合わせ

☎ 080-3209-4669