

正しい歩行法 ある活!

@伊丹

血液検査や心電図は定期的に検査しますが、ご自身の身体を支える骨格姿勢、歩き方を定期的に調べたり測定したりすることはないですよね。正しい歩き方のコツを少しずつ身体で学ぶことと、1日10秒のストレッチで若々しい姿勢を保ちましょう!

講師 **ある活! 主催**
荒牧 英樹

令和6年【毎月金曜日開催】

10月4日 11月15日 12月6日

時間

10:00~11:30

会場

伊丹スワンホール多目的室2(3階)

定員

20名(事前予約は先着順)

参加費

4,500円(全3回)

※初回にスワンホール1階事務所でお支払いください。
(クレジット・バーコード決済可)

対象

18歳以上

お申込み

電話またはQRコード
からお申込みください。



QRコードからお申込みフォームへアクセスし
入力/送信してください。

持ち物

室内履・室内トレーニングシューズ
(底の薄い体育館シューズのようなもの)

動きやすい服装、水分補給のドリンク

主催:伊丹市青少年センター

スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN, ITAMI



「教えて荒牧先生 ある活！ってなあに？」

- 人は、体型も違えば身体の特徴も違います。初回に、姿勢や歩き方をトレーナーが丁寧にお一人ずつの確認し、トレーニング内容をお教えします。はじめての方も安心して受講いただけます。
- 月に一度のレッスンを3回行い、3か月を1クールとします。3か月間で、自分で出来るストレッチと歩き方を習得し、日常生活の中で姿勢を整えるストレッチや、歩き方のトレーニングが出来るようになります。



ある活！主催 荒牧 英樹

【プロフィール】

1950年 神戸生まれ
(一社)健康づくりホールディング代表理事
(株)ある活 代表取締役
神戸市教育委員会コミスタ講師
ラジオ関西フロダクト所属
神戸市文化センター講師
新聞社文化センター講師
ノーベル賞受賞者ポーリング財団より国際栄誉賞受賞
歩活人クラブ理事

冬講座の予定は

令和7年 1月24日(金) / 2月21日(金) / 3月21日(金)

11月に募集開始いたします。

※ 3か月のレッスンを終了したら、定期的に行われるある活!のウォーキング会や、トレーニングに参加できます。

※ 発熱している場合は参加できません

お申込み

電話またはQRコードからお申込みください。



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

