

# 『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  
ラジオ関西プロダクト所属  
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

### 夏講座の予定は

7月19日(金) / 8月16日(金) / 9月20日(金)

5月に募集開始いたします。

※ 3か月のレッスンが終了したら、定期的に開催されるある活!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/>

