

# 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!

令和6年【毎月金曜日開催】

講師 ある活! 主催 荒牧 英樹

1月24日

2月21日

3月21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

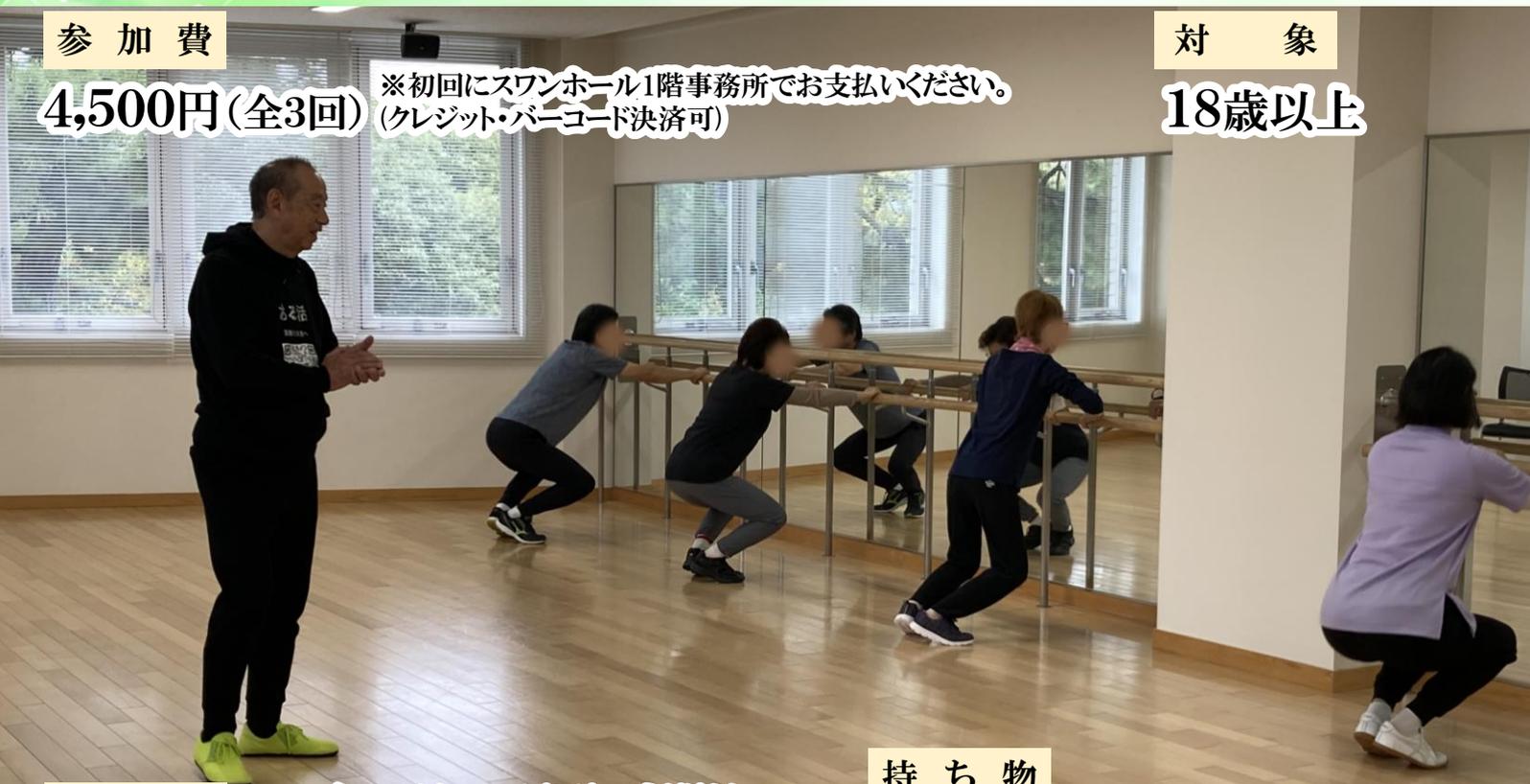
参加費

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 2024年12月15日(日)9時開始

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

## 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/>

