

# ウォーキング講座

～健康な歩きには背骨？～

自分では気付きにくい

## 「歩き方の崩れ」

実は背骨が関係しているんです  
健康な歩きに役立つ内容満載で  
お届けします

講師：深井 遼(理学療法士)



日時：1月17日(土)

14:00～15:00(受付13:45～)

場所：1階リ八室

人数：3名

申込み方法：

受付でお申し込み下さい

動きやすい服装でお越しください