

ワンコインで
参加できる

福利厚生共済制度

美容健康にウォーキング講座

講座の後にはジャックのケーキでお茶会をいたします。ゆっくり先生にご質問ください。

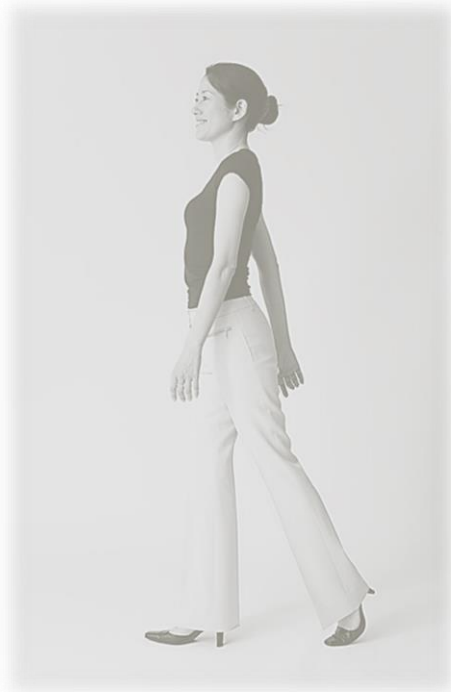
日時：9月25日 日曜日

時間：講座10:00~11:30 お茶会11:30~12:00

場所：ふくふくプラザ 5階 軽運動室

参加料：500円

定員：20名 持ち物：歩きやすい靴をお持ちください



《 講座内容 》

ストレス解消

大地のエネルギーと太陽のエネルギーを取り入れる事で
活力や前向きなエネルギーを生み出す。

身体を整える

腰痛や肩こり、O脚、体の不調は姿勢の悪さから来ていませんか？
姿勢を正しく取り、スタイルを整えるストレッチをお伝えします。

大きく歩くウォーキング

代謝を上げて、リンパを流す。有酸素運動の基本は歩くこと。
毎日の通勤を運動に変えてみましょう

腰回りに贅肉が付くのはなぜ？ 靴のかかところがすり減る ポッコリお腹が気になる
足音がうるさい 猫背・腰痛・肩こり などなど 全て姿勢と歩き方で改善出来ます。

講師：峯 由布子プロフィール

- ・ウォーキング立ち居振る舞い講師・日本サービスマナー協会エグゼクティブ講師
- ・NLP心理学プラクティショナー

モデルとして百貨店の専属、ブライダルショー、企業ポスター等で活動後、専業主婦へ 2003 年から女性のマナーをお伝えするブラッシュアップスクールアルレスカを主催。現在、企業研修や自治体のマナー講師、講演等で活動中

お問い合わせ・お申込先：

社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 生活福祉課

電話092-751-1121 担当 内田・木竹