

# ナチュラル ウォーキング講座

「二軸感覚歩行」についての概要・背景となる理論の説明  
「二軸感覚歩行」を体感するための体づくり、ストレッチ  
「二軸感覚歩行」の実践

自然な体の動かし方「二軸感覚歩行」を体感し、  
体への負担の小さい歩き方を身につけてみませんか！

《日時》 平成 29 年 3 月 19 日 (日) 10:00 ~ 12:00

《定員》 25 名 (先着順)  
受付開始 2 月 1 日 ~

《受講料》 1,000 円

《会場》 2 階 第 3 交流室

《講師》

**金城みどり**

(ジョギングインストラクター・整体師)

《持ち物》

水分補給できるもの

運動しやすい恰好で

お越しく下さい

(室内シューズまたは裸足)



《お申込み・お問合せ》

川崎市立労働会館 (サンピアンかわさき)

川崎市川崎区富士見 2-5-2

TEL 044-222-4416 FAX 044-244-5094

e-mail:sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9 時 00 分 ~ 20 時 30 分

アクセス：川崎駅東口バス乗り場

(⑪~⑮) 川崎市営バスまたは臨港

バス乗車「労働会館前」下車

または京急大師線港町駅より徒歩 10 分

