

すすきのさんち

～つながりde健康づくり～



歩き方教室

講師：佐藤 朋子先生



大学卒業後、劇団四季に入団。退団後、デューク更家氏に師事。ウォーキングレッスンをしている

歩き方を習ったことはありますか？
歩き方で印象も変わってきます。
いつまでも自分の足で歩くことができるよう、歩くための体づくりを学びながら、きれいな歩き方も身につけましょう！マイナス10歳若返る予感・・・

2024年4月24日(水)

時間：10:00～11:30

場所：すすき野コミュニティハウス

*場所をお間違えないようお願いいたします

定員：30名(要申込・先着順)

持ち物：室内履き・飲み物

動きやすい服装でお越しください

参加費：100円(保険料含)

「すすきのさんち」って
こんなところ・・・

健康づくりには運動と栄養、そしてつながりが大切だと言われてはいますが、つながり作りはひとりではできません。地域の方々が出会い、つながりを作れる場所。何かをやってみ“たい”、何かを始めてみ“よう”と笑顔で思ってもらえるような、まさに“たいよう”みたいに明るく元気になれる場所。それが「すすきの“SUN”ち」です。
ぜひ！足を運んでみてください♪

【お問合せ・お申込み】

すすき野コミュニティハウス
☎045-902-9832

青葉区すすき野3-4-3
(すすき野中学校内)

*休館日：月・金

最終日曜日(4月から)

主催：すすき野地区保健活動推進員会

共催：すすき野コミュニティハウス

すすき野地域ケアプラザ

協力：横浜総合病院リハビリテーション部