

100歳まで **いきいき!**

シニア 歩き方教室

楽しく豊かな「人生100年時代」を過ごすためには、
元気に歩けることが不可欠です。ウォーキングの
プロフェッショナルから、正しい歩き方や美しい
姿勢の基礎を学んでみませんか？

2024年**10月18日** **金**

10:00 ~ 11:30

(10分前にはご来館下さい)

茅ヶ崎公園体験学習センター
うみかぜテラス BF-3集会室

- 対象** おおむね60歳以上(健康で歩ける方)
- 定員** 12名(応募多数の場合は抽選)
- 持ち物** 飲み物、ソックス(あれば5本指、上履きでも可)、
手ぬぐい、上履きを入れる袋、動きやすい服装
- 参加費** 無料
- 申込方法** 窓口、電話、ウェブ申込フォーム
- 申込期間** 事前申込制 9月11日(水)~10月1日(火)
- 当選発表** 10月4日(金)までに当選者のみに電話で連絡します

ウェブ
申込フォーム



※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP、SNS等広報業務に使用する場合があります。ご了承ください。

申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942

月曜休館

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

指定管理者：株式会社タウンニュース社 茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社
タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。

Before After



ビフォーアフターの
ウォーキング動画からレッスンの
成果も確認できます！

講師



▶ 猿渡 由季子 さん

外務栄養士として食品メーカー勤務後、プレシャスウォーキング®に出会う。歩くだけで筋肉量が増えた自らの経験を生かし、元気になる分かりやすいレッスンをお届けしている。



▶ 生田 麻衣子 さん

14歳からモデルとして活動。現在はプレシャスウォーキング®インストラクターとして「オトナ女性が光を放つ“姿勢と歩き”」を伝える。企業や行政のほか、幅広い世代に指導を行っている。

