

プロから学ぶ 美しい姿勢と歩き方

2026年10月24日(土)

日常の「姿勢」と「歩き方」を整えることで、年齢を重ねても美しく健康であり続けられます。歩くことは生きること。歩く姿勢は、生きる姿勢です。身体を美しくコントロールすることで気持ちも前向きになり、身体と心の軸が整うことを体感できます。

時間

▼ 60代以上

10:00 ~ 12:00 (受付9:45~)

▼ 20~50代

13:30 ~ 15:30 (受付13:15~)

*対象年齢に合わせたプログラムのため、開催時間をご確認ください

会場 うみかぜテラス多目的室B (地階)

定員 各回30人 (抽選)

参加費 500円 (5本指ソックス付き)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

申込期間 9月11日(金) ~ 10月5日(月)

申込方法 申込フォーム

当選連絡 10月10日(土)までに
当選者のみに、
電話またはメールで連絡

ウェブ
申込フォーム



※講座の様子は写真・動画で撮影し、HPやSNS等広報業務に使用します。

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

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。現在はウォーキング講師として、日本テレビ『DayDay.』やNHK総合『あさイチ』等メディアにも出演。幅広い世代へのウォーキングレッスンを行うほか、企業や行政の講座もを行っている。



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。