

「ストレッチとウォーキング」 (正しい姿勢の歩き方を学ぶ)

いつまでも若々しく元気であるために、歩く姿勢はとても大切です。
正しい姿勢をつくるためのストレッチや歩き方を学んで、さっそうと歩きましょう。

【日 時】 7月2日(水)～23日(水) 全4回 13時30分～15時30分

【場 所】 蒲協働センター 1階 ホール

【講 師】 稲石 早緒梨 さおりウォーキングスタジオ主宰

【定 員】 15人

【受講料】 無料

【持ち物】 運動のできる服装、歩きやすい靴、ヨガマット



月/日(曜日)	学 習 内 容
7月 2日(水)	よい姿勢と歩き方の効果、姿勢改善につながるストレッチ&ウォーキング
7月 9日(水)	正しい立ち方・座り方・歩き方、ストレッチ&ウォーキング
7月 16日(水)	顔と身体のつながりについて、ストレッチ&ウォーキング
7月 23日(水)	さらに健康で美しい歩き方と振る舞い、ストレッチ&ウォーキング

【申込期間】 6月5日(木)～ 6月20日(金)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜祝日を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選します。

【当選確認】 6月24日(火)～27日(金) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。



劇団 たんぽぽ 「おはなしあのね」

なつかしいお話の世界へようこそ！

今年も「劇団たんぽぽ」の公演を開催します。みなさんお誘いのうえお越しください。

- ☆ 公 演 日 : 令和7年8月7日(木)
- ☆ 時 間 : 開場 13時00分
開演 13時30分(上演時間 約45分)
- ☆ 会 場 : 蒲協働センター 1階 ホール
- ☆ 持 ち 物 : 自分が座る座布団、靴を入れる袋
- ☆ 定 員 : 80名 先着順
- ☆ チケット配布 : チケットは無料です。お一人様4枚まで、ご家族分に限ります。
7月5日(土)8時30分より、協働センター窓口にて配布します。
それ以降の配布は、月曜から土曜の8時30分から17時15分です。
(日曜・祝日は除く。なくなり次第終了)

※当日は、駐車場の混雑が予想されます。お車でのご来場はご遠慮ください。

