

無料

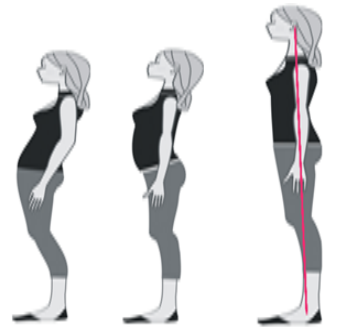
姿勢ウォーキング

人生が変わる歩き方で、すてきに輝きましょう！

6月28日（日）

13:30～15:00

エセナおおた3階多目的ホール



★運動しやすい服装でご参加ください

★持物：ウォーキングシューズ（上履き）または5本指ソックス、
水分補給の飲み物、日本手ぬぐい

*申込み方法：当日先着30名様

*保育希望の方はエセナおおたへの事前申し込みが必要です

実施団体：ポスチュアウォーキングおおた

問い合わせ：TEL03-3776-2808

エセナフォーラム2015

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

E-mail: escena@escenaota.jp

「ポスチュアウォーキングおおた」って？

ポスチュアとは英語で姿勢という意味です。多くの方が「正しい姿勢」と「美しい歩き方」を身に付け、心身ともに健康でいつまでも若々しく過ごせるよう、同サークルを発足いたしました。大田区在住の概ね50歳以上の女性を対象に、毎月の定期レッスンや季節の催しや、地域のイベントにも参加し、元気に活動しています。同団体の活動は2014年より大田区地域力応援基金助成対象事業にも選択されています。



姿勢ウォーキングは無理なく足腰の筋肉や体幹を鍛えることができる室内エクササイズ・ウォーキングです。姿勢を正して美しく歩くだけで、全身の引き締め効果（特に下半身）があり、猫背・腰痛・肩こりなども改善され、多くの参加者からとても喜ばれています。

【姿勢ウォーキング 参加者の声】

- ・姿勢が良くなり、見た目も気持ちも若返り、お洒落が楽しくなりました（70代）
- ・太ももやウェストが細くなり、昔のスポンがはけるようになりました（50代）
- ・足腰に筋肉が付き、猫背も改善しました（70代）
- ・この歩き方を学んでから、転ばなくなりました（70代）
- ・レッスンの後は気分が晴れやかになります（60代）
- ・実年齢より若く見られるようになりました（ほぼ全ての参加者）
- ・ヒップアップ、そして背中中の贅肉も落ち、後姿にも自信がつかしました（40代）



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

●保育申込み方法

「エセナフォーラム2015」ワークショップ中、1歳以上未就学児のお子様を、ワークショップ1回あたり1人600円でお預かりします。

●申込み方法 E-Mail または FAX にて①ワークショップ名 ②保護者の〒住所

③名前（ふりがな）④連絡先 ⑤お子様の名前、月齢 ⑥保育資料送付のため FAX 番号または PC メールアドレスを記入してください。

*個人情報は適切に管理し、目的以外では使用いたしません。

●申込み日程

先着順 定員 15名（同時間帯開催ワークショップごとに定員 15名です）

申込締切：6月20日（土）

●申込み先

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」 FAX：03-5764-0604

E-Mail：escena@escenaota.jp