

岡村公園

スマイルウォーキング

ケガをしないための身体づくりや、姿勢、
足の運び方、腕の振り方などが主な内容の歩き方教室



講師紹介：

松永 恵美子 氏

横浜姿勢・歩行運動指導員

スポーツセンター、
ケアプラザ、地域等で
こどもから高齢者まで幅広く
運動指導をされています

開催日：2026年11月6日(金)

開催時間：10時00分～11時15分

開催場所：岡村公園 レストハウス前集合

***雨天中止** (中止の場合申込の方にご連絡いたします)

◆定 員：25名(事前申込)

◆対 象：どなたでも

◆参加費：500円/人(税込)

◆持ち物：動きやすい服装・タオル・運動靴・飲み物

◆申込方法：Web申込 右記二次元コードより→
または下記お電話か
受付窓口まで

