

# 大地を感じる歩き方

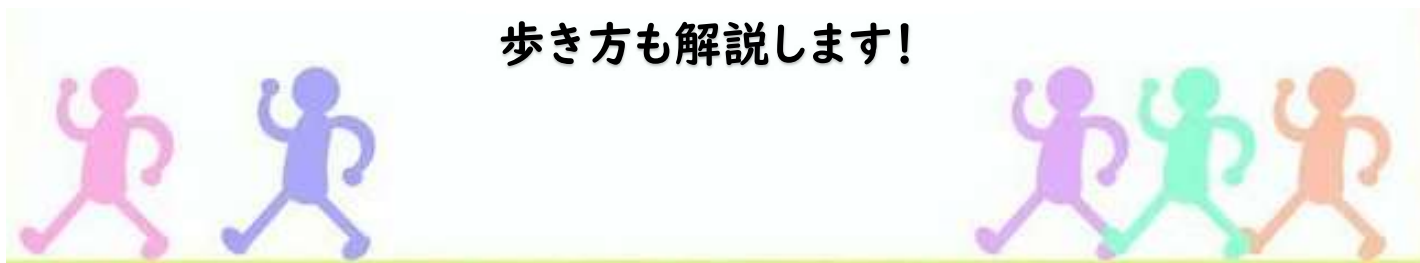
足裏の感覚に意識を向け、

大地を感じて歩いてみませんか

はだして歩く気持ちよさを一緒に体験しましょう

歩くことの運動効果と、身体に負担のかからない

歩き方も解説します！



日 時： 6月8日（日）

午前10時15分～11時45分

場 所： バンビオ1番館4階 交流室1

参加費： 300 円

持ち物： 水分補給の飲み物 筆記具 動きやすい服装

定 員： 18 歳以上 先着 18人

講 師： 宮本直さん（大阪裸足ランニングクラブ顧問・鍼灸師）

5/7（水）午前11時～ 申込受付開始

お申込み・お問い合わせ

長岡京市中央生涯学習センター バンビオ1番館6階  
生涯学習団体交流室 Tel075-963-5518 fax075-963-5519