

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