

… 第244回 教養講座「地元学を考える」 …

<共催> NPO 法人シャローム  
一般社団法人シャローム福祉会

# 「正しい歩き方」

講師 水戸 章 氏

ニューライフ体操教室 主宰

日時 2024年8月24日 (土)

13:30 ~ 15:00

場所 青葉学園交流ホール (福島市土船)

参加費 500円

参加人数 30名程

※直接参加できない方々も、シャロームホームページユーザー  
(<http://nposhalom.net/>) より後日配信致します

## <内 容>

「歩くこと」は毎日のことです。歩き方を意識して実践することでたくさんの方が改善できます。毎日の自分に気づき楽しい豊かな人生を歩みましょう。

## <プロフィール> 水戸 章 氏 (みと あきら)

1977年福島市に出生、現在健康寿命伸ばすことを目標に、福島市蓬莱にてニューライフ体操教室を主宰

県北体操協会理事長 中高老年期運動指導士 ジュニアスポーツ指導員

国士館大学体育学部卒業

## 申 込 書

お名前 \_\_\_\_\_

連絡先電話 \_\_\_\_\_

・8月19日(月)までお申し込みください

<お問い合わせ・FAX 返信先>

シャローム事務局

事務局携帯 070 5404 4166 FAX: 024-525-8285