

令和3年岩国市内各文化協会連携ワークショップ事業

～健康的に美しく歩くには～

バレエの先生が教える

誰でも参加
できます！
もちろん男性も◎

歩き方講座

2021年

7月22日(木)祝

午前の部
10:30～11:30

募集人数
各回 10人

午後の部
13:30～14:30

岩国市民文化会館 小ホール

※未就学児の入場はご遠慮ください。

料金
500円

持参物



ヨガマット
またはバスタオル

+



フェイスタオル

服装



体のライン
がわかる
動きやすい
服装



足の筋肉を正しく動かし、
バランスよく歩き、
カラダへの不自然な負担を軽減しましょう！

1. 全身の軽いストレッチ
2. 現在の姿勢を確認
3. 正しい姿勢へのアプローチをしていきます

こんなお悩みのある方必見！



猫背



ストレートネック



腰痛



ダイエット

改善するきっかけに！

足元



ソックスで
受講するように
なります

【講師】

小林 多美子

(社)現代舞踊協会会員
山口県洋舞連盟 理事
岩国市洋舞連盟 会長

〈ダダダンスカンパニー〉は、健康を目的とする方、ダンスを楽しみたい方、バレエ・ダンスのプロを目指す方が通っているレッススタジオです。

今回は、“バランスのとれたしなやかなカラダづくり”の初歩、『歩き方』を見直し、いろいろな悩みを一緒に改善していきませんか？

完全
予約制

6月22日(火)

9時から受付開始

申込方法 ▶▶▶

電話 (Tel.0827-24-8996)

または岩国市民文化会館窓口にて予約を受け付けます。

【主催】公益財団法人 岩国市文化芸術振興財団

【後援】岩国市・岩国市文化協会

【お問い合わせ】公益財団法人 岩国市文化芸術振興財団

0827-24-8996

新型コロナウイルス
感染拡大予防について

- ・体調がすぐれない場合は、ご来場をお控えください。
- ・マスクの着用と手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・当日受付時に検温し、37.5度以上ある場合はご入場をお断りする場合がございます。