

令和3年度 短期講座

スタイリッシュウォーク（日）

美しい姿勢・正しい歩き方と立ち居振るまい

講師 赤岩 廣志

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	5/9	日	基本姿勢と ステップ	真っ直ぐに立つ意味と体の仕組み、 機能、効果、そして有効性。
2	5/16	日	歩く為の知識と 体のバランス	身体全体の骨格と筋肉を知り、 正しい動きと美しい行動を知る。
3	5/23	日	歩く事と マナーの大切さ	社会性のある歩き、マナーと品格のある行動を 感じる。TPO を考え、感性を磨きます。

教 材 費	なし
開 講 時 間	13:00~15:00（2時間）
定 員	20名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	体育館
準 備 す る も の	（女性）パンプス （男性）靴 ストール、バッグ、ジャケット、コート、スカーフ等 お悩みの品物をお持ちください



- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付期間は4月13日（火）～4月26日（月）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性がります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

✉yuyukan@sjcweb.jp

Twitter@yuyukan6

FAX(099)255-5750

NEW🏠<https://www.yuyukank.com/>

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム

（事務局発信）

情報公開用 SNS

講座の申し込みや最新情報の確認が簡単に
できます。右のQRコードを読み取るか、
<https://connect.place/yuyukan/>に
アクセスしてください。



受付番号（ ）

令和 年 月 日

短期講座 スタイリッシュウォーク

利 用 証 番 号		受付番号	
（ ふ り が な ）			
氏 名			
連 絡 先	携帯	—	—
		自宅	—