

令和4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	5/15	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	5/22	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	5/29	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。
- ※ 返金は、原則としていたしません。
- ※ 受付は4月13日（水）～4月26日（火）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あります。

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 FAX(099)255-5750
✉yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima
ホームページ 🏠 <https://www.yuyukank.com>
最新情報ページ 🏠 <https://connect.place/yuyukan/>
(コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はこちらから！
どちらからでも確認
できます。
申込期間中は申込フォ
ームも設置されます。



▲最新情報ページ

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 — —