



# カラダ整う 姿勢改善講座

@水辺スポーツ公園

肩こり、腰痛、疲れやすさ…その原因は「姿勢のクセ」にあるかもしれません。  
この講座では、正しい姿勢の基本と、ご自宅でも続けられる簡単なストレッチや  
体操を実践。

毎日の動作がラクに、体も心も軽やかに♪  
なんと体型崩れ解消にも効果的！  
初めての方、運動が苦手な方も大歓迎です。

日程：10月5日(日) 10:30～

定員：20名程度（当日会場にて先着順）



講師：栗田裕子  
（姿勢と歩き方講師）

主催：神奈川県・開成町  
事務局：(株)ハイクラス



ME-BYO STYLE

未病 (ME-BYO) とは？

心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化しているという概念を意味し、  
より健康な状態に近づけるための取り組みのことを「未病の改善」と言います。