

# 心とカラダが整う 姿勢と歩き方レッスン ～なりたい自分になるために～

2026.5/29(金) 10:00～11:30



## 場 所

ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設  
ふぁみりこらぼ 201スタジオ

## 定 員

20名 要申込  
(市内在住または通勤通学の方)

## 持ち物

飲み物・ストレッチ用手ぬぐい  
またはタオル  
※ 動きやすい服装、シューズで  
ご参加ください(スカートは不可)

## 託 児

5名まで(無料) 6か月以上未就学児  
※ 申込時に要予約

## 講 師

鈴木 律子さん



one-step walk 主宰  
ウォーキング講師歴 17年

『姿勢改善・美しく快適な歩き方へと導くレッスン』を県内各地の市民センター、カルチャー教室で開催。また高校生向けに進学・就活向けレッスンも開催。

申込期間 4月10日(金)～5月8日(金)

定員を超えた場合は抽選。  
結果は5月12日(火)以降に連絡。

申込み・問合せは下記電話・QRコードからお願いいたします。

電話番号 029-273-2935

男女共同参画センター  
(ひたちなか市多文化共生課内)

電子申請はこちら

