

申込先着順

正しい姿勢と歩き方(冬)

～姿勢を整えて元気に美しく～

体に負担がかかる歩き方をしていませんか。
ゆったりとしたテンポで「正しい姿勢で歩く」ことを学び、
ストレッチで骨盤のゆがみや姿勢を整えましょう。
また、「正しく靴をはく」ことで、姿勢や歩き方が変わる
ことも実感できます。
初めての方、運動が苦手な方、男女を問わず、幅広い年代
の方に参加していただけます。



令和8年

日 時： 1月9日・16日・23日・30日

2月6日・13日・20日・27日

3月6日・13日

各金曜日 全10回 10時30分～12時

(予備日：3月27日 ※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

持ち物： 飲み物、タオル（汗拭き用）、動きやすい服装 ※更衣室有
歩きやすい外靴（お持ちであれば紐靴）

受講料： 13,000 円

定 員： 25 名（申込先着順）

対 象： どなたでも

講 師： 朝比奈 優さん（ウォーキングトレーナー・シューフィッター）



クレオ大阪子育て館
ホームページ



「美しい歩き方教室」を受講したことが
きっかけで自身の脚や姿勢が変化し、
体の不調も改善したことから 2002 年に
インストラクターを取得。
現在は関西のカルチャー、公共施設、
企業等で指導・講演を行っている。
靴の重要性を感じ、シューフィッター・
足育アドバイザー®の資格を取得。
また、ヨーガインストラクター・
アイヨガインストラクターの資格も保有。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆

参加者の声

- ・体のゆがみ、くせが理解できた。
- ・受講後は、一日とてもスッキリ
気分よく過ごせることに
驚きました。

主 催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体 （代表者：一般財団法人 大阪男女いきいき財団）