

# シニアの 南寿荘 美と健康ウォーク



今関 純子先生

元ファッションモデルの講師から、  
健康に良い、**美しい歩き方**を学びます。  
姿勢もとても良くなりますよ！

◎歩きやすい靴と動きやすい服装でお越しください。

◎ヒール（3～5cm）のある靴をお持ちの方は、  
ぜひそちらをお履きください。

## 【講師】今関純子先生

モデルとしてステージやフロアショーなど数多く経験。  
その経験のなかで、モデル、俳優などのウォーキングを  
指導している。

正しい姿勢と下半身に負担がかからない歩き方を広める  
必要性を感じ、正しい身体の軸をつくる独自のメソッドを開発、  
肩甲骨と背筋で歩くエンジェルラブウォーキングを確立する。

2025年 **10/17** (金)

① 13時30分～14時30分

② 15時～16時

① もしくは②どちらからのみ、  
ご参加いただけます。

会場：南センター3F 講義室

対象：60歳以上の横浜市民

①②（それぞれ先着15人）

申込：9/11(木) 9時から南センターへ

電話申込みは、9/12(金) 9時から

南センター ☎ 7 4 1 - 8 8 1 2

