

# 正しい姿勢と ウォーキングで、 毎日を健康に！

人生100年時代。

一生、自分の足でしっかりと歩いて行くために、正しい姿勢と歩き方を学びませんか。

正しい姿勢で歩くと身体がほぐれ、心もゆるみ、ストレスも解消。自信をもって歩くと美しく、印象もぐんとアップ。さあ、いっしょにウォーキング！



2026年 3月2日(月)

14:00～16:00

門真市立総合体育館 多目的スタジオ

〒571-0055 大阪府門真市中町11-70

交通アクセス



対象

門真市在住・在勤・在学の女性  
先着15名 予約制

持ち物

タオル、飲み水、上履き、動きやすい服装で



講師

繁村 早百合 氏

一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会® 認定講師  
ウォーキングマスター／Officeさりい 代表  
2000年電機メーカー在職中に「美しい歩き方教室」を受講。2021年一般社団法人日本姿勢と歩き方協会®ウォーキングマスター取得、認定講師となる。人生100年時代。健康寿命を延ばし豊かな人生をおくるに大切なのは「自分の足で最後まで歩くこと」をモットーに、多くの方が笑顔で生き生きと過ごせるお手伝いをしています。

▶同時開催！

女性サポートステーションWESSコーナー

女性のさまざまな悩み（家族のこと、仕事のこと等）のご相談予約を受け付けます！

一時保育あり 無料・要予約

0～3歳／定員：3名

お申込みは2月20日（金）まで



ご予約は電話・来館または申込フォームから

Tel 06-6900-8550

なお、お申し込み後につきましては、  
下記番号よりご連絡いたします。

070-1835-0068

※QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

ウェス  
主催 門真市女性サポートステーションWESS

門真市末広町41-2 そらや古川橋駅前 3階くらしの相談窓口

開設時間：9:00～17:30

休館日：第1・3・5土曜、日曜・祝日・年末年始