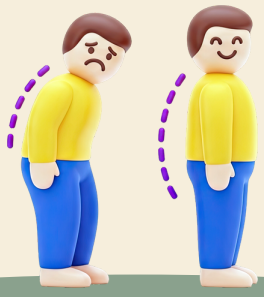
姿勢改善講座

主催：神奈川県・寒川町
事務局：㈱ハイクラス







姿勢チェック！

簡単にできる美姿勢講座

仕事や家事、歩くときなど、毎日の生活で実践できる美姿勢のポイントをわかりやすくお伝えします。
特別な運動は不要。簡単なコツを身につけることで見た目の印象アップや体の負担を軽減でき、より快適な毎日へつなげます 。

2026年12月12日 土

9:30受付開始 / 10:00～11:00

参加費無料



講師：栗田裕子
姿勢と歩き方・ポージング講師

対象者	寒川町在住・在勤の方
会場	健康管理センター(南分庁舎内)(宮山144番地1)
定員	30名(先着順)
持ち物	飲み物、タオル、動きやすい服装
申込期間	11月4日（水）～（定員になり次第終了）
申込方法	・寒川町健康づくり課窓口 ・電話0467-37-5156(直通)　・電子申請

電子申請はこちら

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。