



SUWA CITY

うつくしい湖 あふれる緑 小鳥うたうまち  
文化の香り高く いきいきと やさしいまち  
愛する郷土 世界のひとと 手をつなぐまち

諏訪市プレスリリース  
教育委員会 スポーツ課  
平成 31(2019)年 3月 28日

## 正しい姿勢でウォーキング教室の開催及び参加者募集について

腰痛・膝痛を予防するバランスの良いウォーキングから、姿勢を正す背骨まわりのストレッチを習得することを目的とします。

1. 日 時 平成31年5月10日～5月31日 毎週金曜日 全4回  
午前10時00分～11時30分
2. 場 所 諏訪市公民館 別館（天気の良い日は外を歩きます。）
3. 講 師 進藤 久美 先生（オフィス・エンジェルスマイル）
4. 対 象 諏訪市在住、在勤、在学者
5. 定 員 30名（先着順）
6. 参加料 1,000円
7. 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物、  
靴下（あれば5本指のもの）
8. 申し込み ・4月3日（水）から申込受付開始  
・スポーツ課窓口へ電話（0266-57-2811）で申し込み  
平日の午前8時30分～午後5時15分まで

PR 欄



〒392-0016 長野県諏訪市豊田 811-1  
しんきん諏訪湖スタジアム内  
長野県 諏訪市 教育委員会事務局 スポーツ課  
スポーツ振興係  
（担当）藤森 敏彦  
電 話 0266-57-2811 F A X 0266-57-2813

諏訪市 HP ⇒⇒⇒ <http://www.city.suwa.lg.jp>