

第
64
回

徳島市高齢者大学 講演会のご案内

受講料
無料

(申込不要)

演
題

転ばぬ先の 姿勢術！ 未来はもっと 軽やかに

ポスチャースタイリスト
古谷 維久子 氏

講
師



◆ ポスチャーウォーキング協会認定ポスチャースタイリスト ◆ 日本ウォーキング学会会員

1963年生まれ。3人の子育てを経て、長年、悩まされた腰痛や肩こりという身体の不調をなんとかしたいと思っていた46歳時にポスチャーウォーキングに出会う。普段の姿勢を正し、キレイに歩くだけで腰痛や肩こりが解消されたことに気づく。2012年にポスチャースタイリスト(r)の資格を取得。心身共に辛かった時期から現在までの経験を生かしつつ、大阪を中心にレッスン・講演・セミナーをおこない7000名以上を指導。

開催
日時

令和8年 **1月22日** (木)
10:00 ~ 11:45 (開場 9:30)

開催
場所

あわぎんホール

(徳島県郷土文化会館) 1階ホール
徳島市藍場町2丁目14

問い合わせ先

徳島市高齢介護課

電話：088-621-5176

FAX：088-624-0961

主催



徳島市