

からだところが歡喜するワークショップ

毎日いきいき

♪ VIVA のんのん ♪

参加者募集

家庭や地域を支える方々が元気でいきいきと、美しく、楽しく生活できるように、からだと心の健康を向上させるための講座を企画しました。昨年度も実施し大好評でした。今年度は学んだことを広め、地域の中で活動する仲間を増やしたいと思っています。みなさまのご参加をお待ちしています。

●日時: **2026年7月26日(日) 13:00~15:30**

●会場: **岡田公民館2階 大会議室 (岡田町517-1)**

●ワークショップの内容: **B.B.ウォーキング(美しく自然な立ち方・姿勢・歩き方を身につける)**

●参加費: **初回無料です (お気軽に遊びに来てください)**

※持ち物・服装: **室内履き、水分補給に適した飲み物、動きやすい服装**

※2回目以降(9月~2月、毎月1回)の参加費は1回ごとに500円です。講師には横田ゆうわさん(表現ワーク)と、布野えいじさん(ボイスワーク)が加わります。



小澤吟水さん

B.B.ウォーキング 講師紹介

東京都出身。30代でウォーキングを始め、オリジナルメソッドをもとに2005年から本格的に活動を開始。2020年には「美歩音道研究所」を設立。国内外でのレッスンや講演などで延べ1万人を指導し、そのメソッドは各種メディアでも紹介されています。

どなたでもお気軽にご参加ください♪
一緒に楽しみましょう!

申込・問い合わせ受付日

2026年7月15日(水)~7月22日(水)

♪VIVA のんのん♪事務局

電話 090-4152-7687(竹内・富澤)

お電話またはラインのメッセージにて申し込み・お問い合わせください。

※本企画は、松本市地域チャレンジ応援事業補助金を活用しています。

