

講座番号

93

講座名

## 健康ウォーキングとカラダ作り

日時

10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16  
1/30 2/6 2/20(水) 9:30~10:30

定員

25名

講師名

かねこみか

場所

中央公民館 ホール

回数

10回

1日1万歩も歩かなくても、全身に効果のある健康ウォーキングを身につけませんか？

健康のためにウォーキングされる

のでしたら、歩数ではなくその

姿勢と歩き方が大切です。(ゆがんだ姿勢で歩いていることが、さらに痛みを増やし、歩くのも苦痛になることも。)

前代未聞?! 「何となく不調」から改善していくための、季節ごとに取り入れやすい薬膳アドバイスも盛り込み、体内外からの健康をこの教室から広げていきたいと思っております!

バランス能力・俊敏性・持久力・体幹筋力など、

いつまでも姿勢よくイキイキと歩けるように、ご家庭でも取り

入れやすいやさしい(?!)トレーニングを覚えましょう!



プロフィール

- ・健康歩行指導士
- ・薬膳アドバイザー
- ・スポーツフードアドバイザー
- ・刈谷市中高年チャレンジ運動教室コーチ
- ・ほわほわ薬膳料理教室てとて 専任講師

受講料

7,000円

教材費

500円

(施設使用料)

持ち物

動きやすい服装と靴、  
タオル、飲み物