



# 100歳まで自分の足で歩こう

4回講座

## 朝日新聞 ウォーキングエクササイズ



### 人生100年時代と言われています。



健康に自分の足で100歳まで歩きたいですか？間違った姿勢や歩き方のまま年を積み重ね、自分のクセとして身につけてしまい、ついに痛みやケガとなって出てくるのです。そこで、ウォーキングを通じて様々な体の悩みを解消する研究をしている健康ウォーキング指導士の篠田洋江先生をお迎えし「ウォーキングエクササイズ」講座を開催します。さまざまなカラダの痛みを改善するため、正しい立ち方・歩き方をレッスンしていただきます。この機会に、正しい歩き方を身につけませんか？

日時：**10月2日(火)、9日、16日、23日**  
それぞれ11:00から1時間程度(受付開始10:30)

場所：**朝日スポーツクラブ綱島店**  
(横浜市港北区樽町2丁目6-40 T-PLATZ)

人数：各回**30**名程度

料金：**2,000**円(税込)/1回 全4回

申込方法：電話 > **03-6206-9215**  
(受付時間 平日9:00~18:00)  
または、  
メール > **walkevent@gs-lab.jp**  
(住所・氏名・連絡先電話番号・参加される日付をご記入ください。)



見た目や印象面だけではなく、人それぞれにあった歩き方や健康であるための姿勢を学び、自分の過去のヘルニアも悪い姿勢や高いヒールでの間違った歩きが原因だったと知る。個々人にあった姿勢やウォーキング・振る舞いの指導や、小学校での姿勢教育など老若男女とわずのべ9000人以上の方への指導を行っている。



(社)日本ウォーキング協会認定 健康ウォーキング指導士  
(社)日本姿勢教育協会認定 姿勢教育指導士  
(財)日本スポーツクラブ協会 中高老年期運動指導士  
(財)体力づくり指導協会 高齢者体力づくり支援士  
介護職員初任者研修 修了

ウォーキング&  
スタイルコンサルタント  
講師：篠田 洋江

	概要	効果
第1週 10/2 11:00~	美しい立脚姿勢づくり ~猫背改善~	・見た目アップ ・呼吸がしやすくなる ・肩こり・首こりの改善
第2週 10/9 11:00~	痛みから解放される身体づくり ~腰痛予防体操~	・楽な立ち方座り方 ・体幹の安定 ・日常動作を楽にする
第3週 10/16 11:00~	若々しい身体づくり ~でっぱりお腹を引き締める~	・見た目アップ ・骨盤底筋群などの強化 ・姿勢改善
第4週 10/23 11:00~	いつまでも楽しく生きる ~筋力アップ~	・日常に取り入れられる筋力アップ ・転倒に負けない身体づくり

※参加者特典 ▶▶▶フラコラ商品プレゼント！  
「WHITE'st プラセンタ 潤白マスク」など、  
毎回、魅力的なフラコラ商品をプレゼントいたします。  
お楽しみに！

