

体力向上
ウォーキングセミナー



セルフメンテナンスのための

ケア・ウォーキング®

ケア・ウォーキング®とは…

人生を自分の足で
歩きつづけるための

身体の
使い方

歩き方

ケアの
仕方

「自分のクセを知り」
「少しの意識をしながら歩き」
「毎日ケアすることで」

身体は少しずつ変わります

日時 令和6年 10月27日(日) 14:00～16:00

会場 東京体育館 サブアリーナ

・千駄ヶ谷駅(JR総武線)・国立競技場駅(都営地下鉄大江戸線)A4出口
※ともに徒歩1分(エレベーター有り)

対象 15歳以上の方 (中学生除く)

定員 60名 ※定員になり次第締切

参加費 1000円(税込)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
室内履き(靴底が白色か飴色)



【講師紹介】

健康運動指導士、東海大学医学部客員教授
(一社)ケア・ウォーキング普及会代表理事
NPO法人日本健康運動指導士会会長
くろだ えみこ

黒田 恵美子 氏

生活習慣病、介護、ロコモの予防改善を中心に、病院や自治体などで健康寿命延伸のための身体活動と運動の必要性を広く伝え、運動弱者を支援する講演や運動指導を行っている。人生の最後まで、自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」などを考案し、簡単で痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を提案している。

※ロコモ:ロコモティブシンドローム(移動機能が低下した状態)

本講座の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じてまいりますので、予めご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで



<https://smilesports.jp>



0120-612-001 ※平日10:00～17:00
携帯電話からは 03-6380-4243



東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポピタ

