

## 甲斐市双葉ふれあい文化館学習型ワークショップ

～ いきいき健康ライフのおてつだい ～

# 正しい歩き方講座

ウォーキングは年齢や季節に関係なく誰でも手軽に始められる運動です。

すでにウォーキングを始めている方、これからウォーキングをはじめようと思っている方、身体に負担がかからず効果的な歩き方を学びます。



- 【日 時】** 1回目：2月10日（火）13:00～14:00 1Fリハーサル室にて講習  
2回目：2月17日（火）13:00～14:00 双葉ふれあい文化館敷地内で実践
- 【定 員】** 15名程度 **【対 象】** 60代以上
- 【服 装】** 履き慣れた靴、動きやすい服装 **【持 ち 物】** 水分補給用飲み物、汗拭きタオル
- 【参加費】** 1回 500円（当日徴収します。）
- 【申込み方法】** 1/7(水)9:00 受付開始  
電話または窓口にてお申し込みください。  
定員になり次第締め切ります。

講 師

沢田 美千代（さわだ みちよ）氏

ヨガ教室とフラダンス教室【スタジオ東洋館】主宰。（甲府市中央1丁目）  
県内外での健康保健事業・市民講座・企業研修やウォーキング教室の講師を務め、からだを動かす楽しさを受講者の皆さんに伝え、実践している。「からだを動かす楽しさを伝えるプロ」として更に自らに磨きをかけ、知識と経験をもとに美と健康を追求。日々学び続けている。  
峯岸道子公認『肩甲骨ヨガ®』、指導者養成トレーニング修了、メディア集中講座①②／マインドフルネスヨガ修了、（社）全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員／山梨県ノルディックウォーク連盟理事

