

～ 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まに伝え、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、メディテーション集中講座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