

アクティブシニアのための健康講話

一生歩けるカラダづくりを目指して

「カラダのバランスを正して健康に！」

健康的な日常生活の基本となる「姿勢・歩行・バランス」について学び、ロコモ・サルコペニア・フレイルの予防を意識した自立的な生活の継続を目指しましょう!!

★主催：横浜北ノルディックウォーキング振興会（YNWS）

共催：都筑ノルディックウォーキングクラブ（TNW）

青葉ノルディックウォーキングクラブ（ANW）

★日 時：7月8日(日曜日) 10時～12時（受付 9時30分より）

★会場：かけはし都筑 1階

★講師：江口典秀先生（マークスライフサポート株式会社 代表）

現在までプロスポーツ選手や実業団選手、五輪日本代表アルペンスキーチーム・五輪日本代表セーリングチームのトレーナーとして数多くのトップアスリートのケア及びトレーニングを指導する。

- ・（公財）日本オリンピック委員会強化スタッフ
- ・（公財）日本セーリング連盟医事化学会トレーナー
- ・JCDC認定カイロプラクター
- ・仏SIDAS社認定 コンフォーマブル・ポディアテック・エキスパート認定技術者

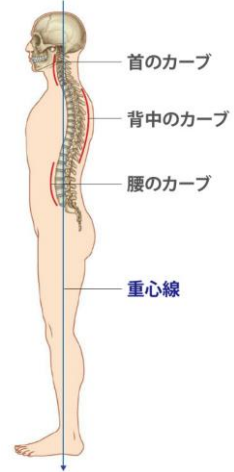
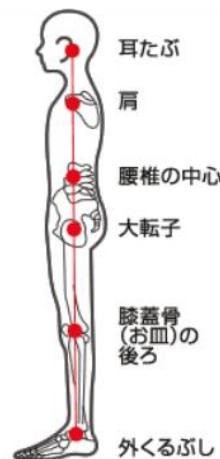
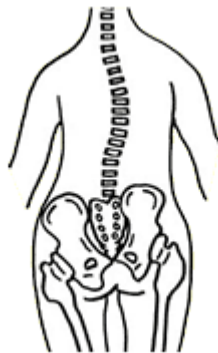
★募集人員：60名

★受講料：TNW・ANW 会員は無料・一般の方 500円

★申込み：下記申込書記載し世話役にお渡し頂くか、FAX・MAIL をお願い致します。

小杉 Fax：045-943-1424・Mail：masao_ksg@yahoo.co.jp

赤間 Fax：045-903-0379・Mail：h-akama@a01.itscom.net



切り取り

7/8 (日) 健康講話 申込書

氏名	電話番号