

# 駒込の街を歩くプログラム(2024) ～楽しく歩いて体力アップ～



○日程 月1回 木曜日開催 9:30集合～12:30解散

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
7/11	9/12	10/10	11/14	12/12	2025 1/9	3/6

## ○講師 篠田洋江 (しのだひろえ)

(株)Cowalking代表取締役。歩き方コンサルタント、健康ウォーキング指導士、中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士、「まち歩きの特化型」メディア掲載：女子栄養大学月刊誌「栄養と料理」他多数



## ○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

## ○参加費 (軽食、ミニ栄養講座、体組成測定付き)

7,000円 (税込)

## ○服装・持ち物

歩きやすい服装 (スカートやジーンズ以外)、運動靴、帽子、室内履き (必要に応じて)、飲み物、タオル

お申込み方法は裏面へ⇒



# 駒込の街を歩くプログラム(2024)

## ○スケジュール

9:30 集合、体組成計による測定

10:00 準備体操  
ウォーキング  
ストレッチ

12:00 軽食

12:30 解散

\*天候により室内でエクササイズを行う場合があります。

## ○オプション

栄養相談(30分) 3,000円(税込)

\*お申し込み時にご予約ください

日頃のお食事でお困りのことはないですか？



## <お問い合わせ・お申し込み方法>

「メール」または「電話」にて承ります。  
開催日の3日前までにご連絡ください。



まずは、下記までご連絡ください。

①お名前、②メールアドレス、③連絡先(日中つながる電話番号)をお知らせください。詳細につきましては、こちらからメールまたはお電話させていただきます。

女子栄養大学 栄養クリニック  
〒170-8481  
東京都豊島区駒込3-24-3  
E-mail: clinic@eiyo.ac.jp  
TEL:03-3918-6181

