

70から80歳ゴールデンエイジに向けての新青春時代

# 50歳からの勝負講座

## 10年先も自由に動ける美しい歩きを学ぼう

- 今までできていたのにできなくなってしまった動きを取り戻す
- 動ける身体をつくりましょう

**お試し講座：11月14日（木）午前9:30～11:30**

姿勢の基本を知る。簡単な個別指導あり。歩きとは？皆さんのお悩みを聞いて講師からのアドバイスがあります。一人ずつ歩行を見て正しい姿勢を体感していただきます。



本講座（3回すべてご出席をお願いします。）

**本講座（3回シリーズ）15名限定**  
お試し講座と合わせて4回出席すると3か月で歩き方が変わる

本講座 日程	1回目 12月12日（木）	2回目 R7年1月9日（木）	3回目 2月13日（木）
テーマ	猫背を変える	つまづきを解消	颯爽と美しく歩く
講座の 主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋力アップ エクササイズ</li> <li>座位立位の正しい姿勢とは</li> <li>歩行動画を撮影 個別対応検証</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受講1か月目のできなかったことQ&amp;A</li> <li>細かい歩きチェック</li> <li>歩幅を大きくと スピードアップを試みる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若々しく、颯爽と、マイナス10歳を目指すウォーキング</li> <li>仕上がりの歩行動画を個別に撮影</li> </ul>
特典	毎日のからだ作りに、オンデマンド配信による運動プログラム視聴ができます（講座期間中）。自宅での復習にご活用ください。		栄養相談や更年期プログラム、骨密度測定などの継続プログラムのご紹介

お申込み方法は裏面へ⇒

## 基本プログラム お試し講座・本講座とも

- 9:30 集合、体組成計による測定
- 10:00 篠田先生によるウォーキングレッスン
- 11:30 解散



### ○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

### ○参加費(体組成測定付き)※軽食はつきません。

お試し講座 5,000円(税込) 本講座 3回込み18,000円(税込)

※但し、両講座同時にお申し込みの場合は、22,000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)、室内履き、  
運動靴、(必要に応じて)、飲み物、タオル

### ○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。中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士:

広告代理店を経て、IT会社に勤めていたある時、ショーウィンドウに映った疲れ切った自身の姿に愕然とされて、フィニッシングスクールの世界に飛び込み、美しい歩き方をマスター。その後講師としてモデルやタレントのウォーキング指導をされました。

さらに、心身の健康のための健康ウォーキングもマスターされて、独立し現在の会社を設立されました。「まち歩きの特化スペシャリスト」として活躍されています。



## <お問い合わせ・お申込み方法>

**「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いたします。



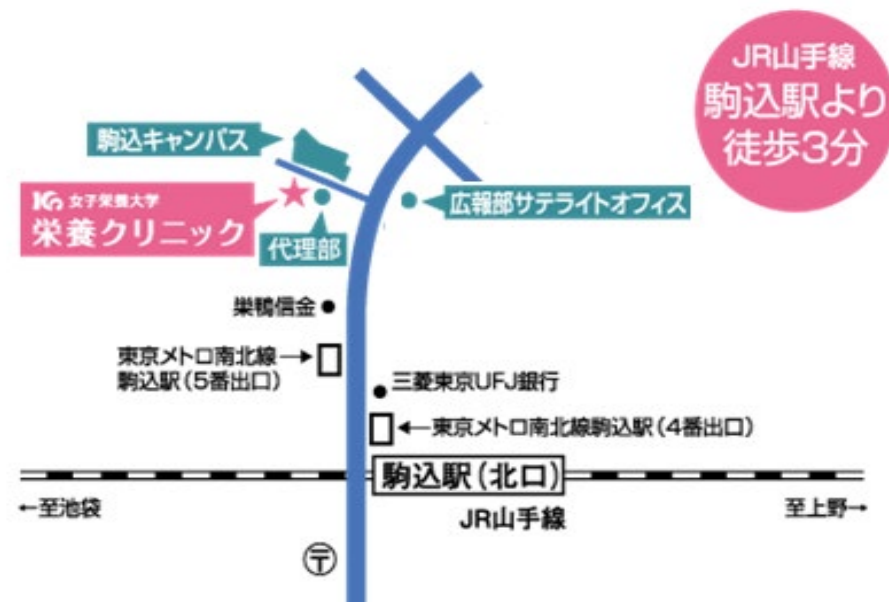
女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481

東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

TEL:03-3918-6181



JR山手線  
駒込駅より  
徒歩3分