女子栄養大学
栄養クリニック

たのしくないと続かない
誰でもはじめられる
美しく歩く 講座

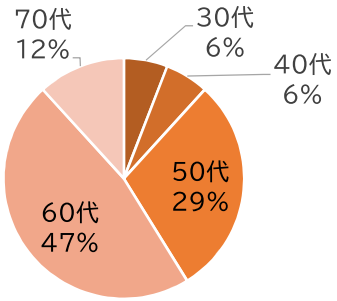
猫背　たれ尻　運動不足　更年期

腰痛　疲れやすい　血糖値　冷え性

ウォーキングを続ければ
魅力と自信がよみがえります！

参加者からの声

＊前かがみになって歩いてしまうため、後姿が疲れて見えたり、実年齢より年寄りにみえるといわれていたのが、前を向いて歩けるようになりました。足が上がるようになったので、歩く速度も速くなりました。
＊先生のトークが面白くてためになり、一人参加だったのですが、講習会ではたのしく過ごすことができました。
＊最初からの参加ではなかったのですが、無理なくついていくことができました。



これまでの参加者

＜講師からのメッセージ＞
ショーウインドウに映った姿に「うわ、おばさんだ！」とショックを受けたことはありませんか？私はあります。猫背で前のめり、表情まで暗いしネガティブでみじめな姿でした。そんな私が自信をもって人前に立てるようになったのは、ウォーキングのおかげです。
この講座で得られるのは、美姿勢や美尻という見た目の美しさだけではありません。更年期をはじめとした心身の不調や不安をスパッと解消し、100歳になっても自由に歩ける自信もアップします。私にできるかな…という方も大丈夫！3歳から94歳まで20年ご指導してきたからこその特別メニューです。
ぜひ一緒に颯爽と歩きはじめましょう！
(株)Cowalking代表、マスター中高老年期運動指導士、
高齢者体力つくり支援士

1回の講座の流れ（10:00～11:30）

あなたのお悩みを伺います → みんなで体操 → 基本の歩き → 特別メニュー

特別メニュー例　猫背卒業／筋力体力をつけよう／後ろ姿すっきり！ など

○日程　①10/21　②11/11　③12/16
④1/13　⑤2/3　⑥3/3
各回　9:45集合　体組成測定、血圧測定

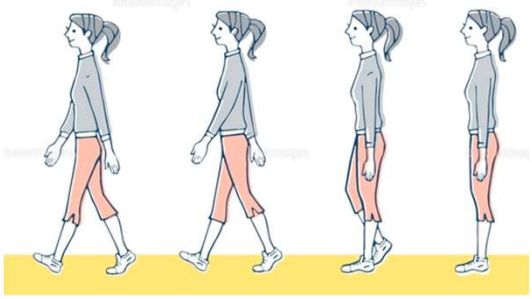
1回ごとのお申込み可能

○集合場所　女子栄養大学　栄養クリニック

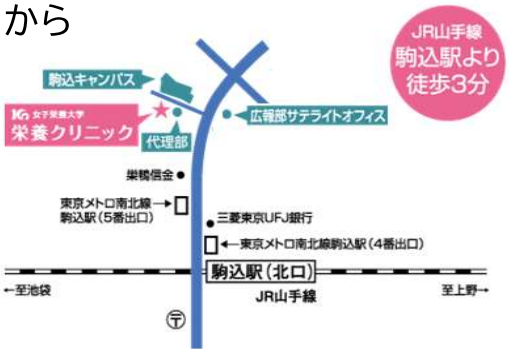
○参加費　5,000円／回(税込)

○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、タオルなど

ご参加の方には・・・
＊体組成測定(体重、体脂肪率、筋肉量など)
＊からだにあわせた料理レシピ
＊個別栄養相談(オプション別料金)
＊骨密度測定や更年期プログラムのご案内



＜お問い合わせ・お申込み方法＞
申込み締切日　各回前日12:00まで
「メール」または「電話」にて承ります。
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

ホームページ