

たのしくないと続かない
誰でもはじめられる

美ウォーキング 講座



猫背

たれ尻

運動不足

更年期

腰痛

疲れやすい

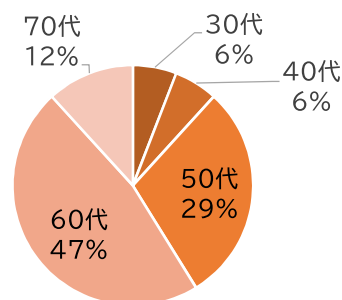
血糖値

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>

ショーウィ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？私があります。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なく、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こ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、
高齢者体力づくり支援士

篠田 洋江



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

1回ごとの
お申込み可能

各回 9:45集合 体組成測定、血圧測定

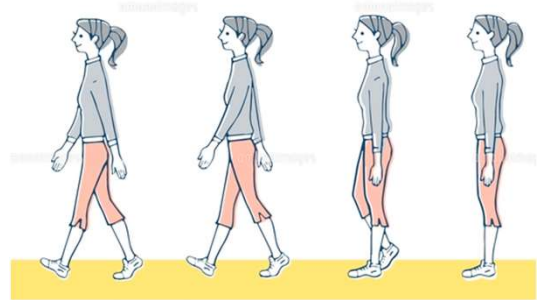
○集合場所 女子栄養大学 栄養クリニック

○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

