

セーフティウォーキング参加者募集

正しく「歩いて」いますか？

日本で競技人口が最も多いスポーツは「ウォーキング」といわれています。それは、いつでも、どこでも、だれでも気軽にできるスポーツだからです。「歩くこと」は日常生活に一番密接な運動ですが、実は歩き方ひとつで、かえって関節を痛めるなどの故障を引き起こすことがあります。二本松市ヘルスツーリズム事業委員会では、正しい歩き方を習得し健康寿命延伸を目指す講座を開催します。いつまでも元気に美しく、自分の足で歩けるカラダづくりをしませんか？



【開催日時】平成30年10月20日（土）

10:00～15:30（12:00～13:30は昼休憩）

※昼食は500円でおにぎりセットをご準備できます。又は館内及び近隣飲食店等をご利用ください。

【会場】ながめの館光雲閣（二本松市岳温泉 1-85）

【対象者】健康に興味がある方ならどなたでも参加可能です。

【講師】医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 顧問 土井龍雄氏

【定員】50人程度（定員になり次第締切）

【参加料】**参加無料** ※動きやすい服装で参加下さい。なお実習は素足で行います。

【申込先】二本松市ヘルスツーリズム事業委員会（岳温泉観光協会内）

電話:0243-24-2310 FAX:0243-24-2911 E-mail:info@dakeonsen.or.jp



【土井龍雄氏プロフィール】1952年生まれ。大阪教育大学保健体育学科卒。医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所顧問。神戸製鋼ラグビー部や競馬の武豊騎手、ゴルフの江連忠プロ、フェンシングの太田雄貴選手などのスポーツ選手から、104歳の高齢者まで約1万人のリハビリやトレーニング指導を担当。事業所や自治体での、腰痛や生活習慣病、介護予防などの対策プロジェクトに数多く参画してきた。健康運動指導士、日本体育協会公認アスレチックトレーナー、JOC強化スタッフ。

【参加申込書】

ふりがな 氏名	性別	男・女	年齢	歳
	電話番号			
	昼食 (500円)	希望する・希望しない		
住所	〒 -			