

よりイキイキと日常生活を送るために！

シニアのための ウォーキングセミナー

毎日の「姿勢」と「歩き」を整える事で、くせが矯正され心と体の健康づくりにつながると言われています。このセミナーは普段の歩き方を見直すので、猫背の解消やこれからも美しく歩きたい方におすすめです。



歩くことが楽しくなるよ！



平成29年4月19日(水)14時～16時
東京体育館 サブアリーナ (受付開始13時30分～)

2月20日(月)
申込開始

<最寄駅>「千駄ヶ谷駅 (JR中央・総武線)」徒歩1分 / 「国立競技場駅 (都営地下鉄大江戸線)」A4出口徒歩1分

対象：50歳以上の方 定員60名(先着順) 参加料：1,000円
持ち物：筆記用具、室内用シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料



講師：篠田 洋江 (しのだ ひろえ) 氏

株式会社Cowalking 代表取締役 / 一般社団法人日本ウォーキング協会認定 健康ウォーキング指導士
一般社団法人日本姿勢教育協会認定 姿勢教育指導士
公益財団法人日本スポーツクラブ協会 中高老年期運動指導士

いつもの歩き方から特別な日の歩き方まで、のべ6000人以上の方に合ったウォーキング指導を、企業や大学、小学校等で行っている。また探検・冒険をキーワードにしたウォーキングイベントや、自然を生かした楽しいイベントづくりでたくさんのウォーキングファンを増やしている。

お申し込み
お問合せは
こちらから！



インターネット

スマイルスポーツ

検索



フリーダイヤル

0120-612-001



携帯・PHSから

03-5474-2150

【電話】平日10:00～17:00 【インターネット】24時間

Smile
Sports

【個人情報の取り扱いについて】

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」をご参照ください。また、当事業の様子を記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく可能性がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいますようお願いいたします。