

【目的別指導】ウォーキング・体操指導

自身と家族
の健康にも
生きる

実務的で
現場指導
に自信

仕事にプ
ラスし価
値アップ

【このような方に】

- ・健康に気をつけなければと思っているが運動は嫌い
- ・健康系の資格はもっているが実際の指導の経験が少なく自信がない
- ・運動系の仕事をしているが、マンネリ化している
- ・ウォーキングや歩き方を体系的に学び、現在の仕事にいかしたい
- ・個別指導や高齢者などにも指導をひろげたい
- ・ウォーキングの効果などを知り仕事にいかしたい
- ・地方に住んでおり、ウェビナーやオンラインで気軽に学びたい

月	概要	内容
2月	姿勢基礎	おひとりおひとりにあった理想的な姿勢とは
3月	ウォーキング基礎	おひとりおひとりにあった理想的なウォーキングとは
4月	ダイエットとウォーキング	ダイエット（痩せる）目的のウォーキングをする前に
5月	骨活のためのウォーキング	骨を強化する日常生活・転倒予防
6月	フレイルとウォーキング	フレイル基礎・フレイルから考える歩きたくない理由
7月	認知症予防とウォーキング	認知症とは・認知症予防基礎・ウォーキングの意味

- ・視聴期間：当日翌日から7日間 10：30まで
- ・講師：株式会社Cowalking代表取締役 篠田洋江
- ・教材：別紙資料（メールにて送付）
- ・受講料：5,500円（税込）
- ・定員：10名 オンライン・ウェビナー形式
- ・申込：ホームページ問い合わせ、またはQRコードより
- ・締め切り：5営業日前※当日をのぞく
- ・受講規約・申込注意点：個人対象講座です。組織・団体、その他ご事情がある場合はお問い合わせください。
@shinodahiroe.comからのメールを受信可能にしてください。事前振込のため3営業日前までに振り込みがない場合は自動キャンセルになります。

