

70から80歳ゴールデンエイジに向けての新青春時代

# 50歳からの勝負講座

## 10年先も自由に動ける美しい歩きを学ぼう

- ・ 今までできていたのにできなくなってしまった動きを取り戻す
- ・ 動ける身体をつくりましょう

**お試し講座: 11月14日(木)午前9:30~11:30**

姿勢の基本を知る。簡単な個別指導あり。  
歩きとは? 皆さんのお悩みを聞いて講師からのアドバイスがあります。一人ずつ歩行を見て正しい姿勢を体感していただきます。



本講座(3回すべてご出席をお願いします。)

本講座(3回シリーズ)15名限定  
お試し講座と合わせて4回出席すると3か月で歩き方が変わる

本講座 日程	1回目 12月12日(木)	2回目 R7年1月9日(木)	3回目 2月13日(木)
テーマ	猫背を変える	つまづきを解消	颯爽と美しく歩く
講座の 主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋力アップ エクササイズ</li> <li>・ 座位立位の正しい姿勢とは</li> <li>・ <u>歩きの動画を撮影 個別対応検証</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受講1ヶ月目のできな かったことQ&amp;A</li> <li>・ 細かい歩きチェック</li> <li>・ 歩幅を大きくと スピードアップを 試みる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若々しく、颯爽と、マ イナス10歳を目指 すウオーキング</li> <li>・ 仕上がりの歩行 動画を個別に撮影</li> </ul>
特典	期間中 毎日の体作りに、オンデマンド配信による運動プログラム視聴が回の終了ごとに配信されます。自宅でも復習ができます。		栄養相談や更年期プログラム、骨密度測定などの継続プログラムのご紹介

お申込み方法は裏面へ⇒

## 基本プログラム お試し講座・本講座とも

- 9:30 集合、体組成計による測定
- 10:00 篠田先生によるウォーキングレッスン
- 11:30 解散



### ○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

### ○参加費(体組成測定付き)※軽食はつきません。

お試し講座 5,000円(税込) 本講座 3回込み18,000円

※但し、両講座同時にお申し込みの場合は、22,000円

### ○服装・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、  
運動靴、(必要に応じて)、飲み物、タオル



### ○講師 篠田洋江(しのだひろえ)

(株)Cowalking代表取締役。歩き方コンサルタント。中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士:

広告代理店を経て、IT会社に勤めていたある時、ショウウィンドウに映った疲れ切った自身の姿に愕然とされて、フィニッシングスクールの世界に飛び込み、美しい歩き方をマスター。その後講師としてモデルやタレントのウォーキング指導をされました。

さらに、心身の健康のための健康ウォーキングもマスターされて、独立し現在の会社を設立されました。「まち歩きのスペシャリスト」として活躍されています。

## <お問い合わせ・お申込み方法>

**「メール」または「電話」にて承ります。**

**開催日の3日前までにご連絡ください。**

まずは、下記までご連絡ください。

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させていただきます。



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

