



# 5歳若返る正しい歩き方健康法!



## ～講習会&実技指導～

正しい姿勢で歩けていますか?

二足歩行で歩く限り知っておくべき事がここにあります。

普段整骨院にて、ご指導させていただいている目からうろこの、

「へ～知らなかった!」「へ～そうなんだ! 知ってよかった!」がいっぱいの教室です。

### このような方にオススメ致します!

- ✓ 正しい歩行法を知りたい方
- ✓ 若返りに関心のある方
- ✓ 姿勢を改善したい方
- ✓ ウォーキングで健康になりたい方



- ☆主催 特定非営利活動法人「地域総合スポーツ倶楽部・ピボットフット」
- ☆協力 馬込鍼灸整骨院、(株)SC コミュニケーションズ
- ☆会場 スコシ雪ヶ谷(ニチレイ研修センター)大田区南雪ヶ谷 3-22-1
- ☆対象者 一般～シニア 先着 30名限定!(無料!)
- ☆開催日 2012/11/16(金) 14:00～15:30迄(13:30～受付開始)
- ☆参加費 無料(動きやすい服装、スニーカーなどの室内履きをご持参下さい)
- ☆応募方法 2012年11月13日までに裏面の応募用紙にてご応募下さい

※この事業は、東京都「平成24年度シニアスポーツ振興事業」の助成事業です。

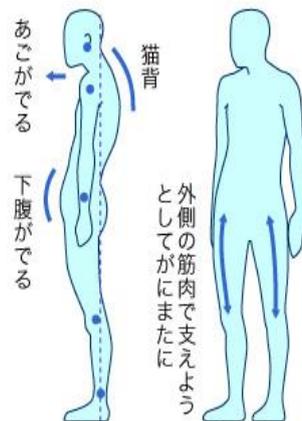
悪い歩き方は、骨盤を歪めます。

悪い歩きは、ぜい肉を増やします。

悪い歩きは、背骨を曲げてしまいます。

1日30分、正しく歩けば健康になれます。

当日は正しい歩き方を実践して身に付けていただきます



ウォーキング方法伝授



カラダの歪みチェック



姿勢改善

## 講師紹介



○馬込鍼灸整骨院 院長 笠原 雅人

○取得資格 柔道整復師、柔道 3 段

<自己紹介>

柔道整復師(接骨師)として、12年の臨床キャリアがあり、ケガに対しての治療やカラダの歪みの矯正、姿勢改善教室の開催、チアリーディングチームのトレーナーなどを務める。

マラソンランナーとしての一面もあり、年間数回のフルマラソンへの参加や100キロのウルトラマラソンでの完走経験もある。

# 参加者随時受付中!



今すぐにFAXまたはお電話下さい!!

お名前	年齢	ご住所	お電話番号
男 女			—

## お申込みTEL&FAX 03-3776-5113