「第10回　智の泉談話会」のご案内

【日　　時】4月2日(土)　14:00～16:00

【話　　題】健康いきいきウォーキング

～ 姿勢と歩き方をちょっとエ夫するだけで驚きの運動効果 ～

【話題提供者】

山口　マユウ　氏

7万人以上を指導したウォーキングスペシャリスト
『90歳になってもハイヒールの履ける人生を』をコンセプトに
3拍子ウォークを通して活力寿命延伸活動を推進。
第4回ミセス日本グランプリグランプリ受賞。
一般社団法人日本DFWALK協会　代表理事
WALK DESIGN SCIENCE　　代表

山口　マユウ　氏

【会　　場】まちラボ　Aゾーン
【会　　費】1,500円(お茶代と資料代)
【定　　員】20名
三密を避けるため、先着20名とします。
(リモートでの参加も可能です)

※　当日、当館Eゾーンにオープンされた WALK DESIGN SCIENCE様の施設見学会も開催いたします。

♫　山口様より　♫

加齢に伴い健康を意識する人が多くなり、健康づくりの維持・改善に適した運 動の一つとしてウォーキングを取り入れる方も増えてきています。講演では、聴講者の皆さんとやり取りをしたり簡単なエクササイズを取り入れ た参加型形式で、ウォーキングの有効性をより感じていただき、介護予防に つなげてもらう機会に出来ればと思います。

【申し込み・お問い合わせ】
智の木協会 事務局
電　話:06－6361－9520
E-mail:　chinoki@chinoki.jp