

いつまでも歩ける体づくり講座

～関節痛予防体操 & ウォーキング～

膝
肩
腰

関節を健康にして健康寿命を延ばしましょう!!

定員:30 名

おおむね 60 歳以上の方

開 催 日

時間・場所

第 1 回

10月20日(金)

10:00~11:30
地域ケアプラザ多目的室

第 2 回

11月17日(金)

10:00~11:30
舞岡公園(ウォーキング)

第 3 回

12月 1日(金)

10:00~11:30
地域ケアプラザ多目的室

※ウォーキングは現地集合、現地解散になります。お申込みのかたは、公園

ウォーキングにご参加いただきます

参加費：無料

持ち物：運動できる服装、飲み物、うわばき

ウォーキングの日は歩きやすい靴



一般社団法人ケア・ウォーキング普及会運動指導士

講師
紹介

黒田恵美子先生

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事
東海大学医学部客員教授
ミズノ株式会社ウォーキング部門アドバイザーなど

お申込み

9月5日(火) 9:30~

お電話、又は来館にて

30名(先着順)

健康運動指導士、心理相談員、太極拳師範の資格を持ち、痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を考案し、健康で美しく歩くことを目的にした歩き方教室、ひざ痛予防教室や指導者養成にも力を注いでいる。

お申込・お問合せ：野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター

〒234-0056 横浜市港南区野庭町612

TEL: 045 (848) 0111 FAX: 045 (848) 0106