

いつまでも歩ける体づくり講座 平成30年度

# 関節痛予防改善体操

肩

膝

腰

関節を健康にして健康寿命を延ばしましょう!!

定員:40名	開催日	受付開始日 (窓口または電話で)
第1回	6月15日(日)	受付終了日(火)より
第2回	10月19日(金)	9月1日(土)より
第3回	H31年1月18日(金)	12月1日(土)より

場所：野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

時間：10時～11時30分

参加費：無料



持ち物：運動できる服装、飲み物、うわばき

## 講師紹介

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会運動指導士

## 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

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