

健康寿命を延ばすウォーキング講習会

- 開催日時 2018年12月23日(日)13:00~14:30
- 会場 Fitness Salon FG
京都市下京区月鉾町47-3四条新町ビル7階
- 受講料 3,500円(税別)

この講習会ではロコモティブシンドロームや動脈硬化などを予防する歩き方や室内運動の大切さを知っていただき、実践する講習会です。
主な内容は内科疾患、歩き方、効果的な運動の基礎を学びます。

講習会に参加された方には「歩き方、運動のDVD」を差し上げます。
DVDを使ってご自身、お友だち同士での健康づくりに役立ててください。



この講習会は「歩く人。」プロジェクトの一環として行っています。

「歩く人。」とは・・・

高齢者を対象とした健康ウォーキングプログラムのことです。歩いて健康を維持する。
それを実践する人が「歩く人。」です。

「歩く人。」はWHO(世界保健機構)の活動に呼応して設立された「公益財団法人
運器の10年・日本協会」が主管する2017年度日本賞(最優秀賞)を受賞しました!!

定員 10名 ※先着順

持ち物 筆記用具、動きやすい服装

お申込み メールにて以下事項をご連絡ください。

※こちらからの返信が受信可能になるように
設定をお願いします。

Mail : info@fitness-guide.jp

件名:【12月23日 講習会申し込み】

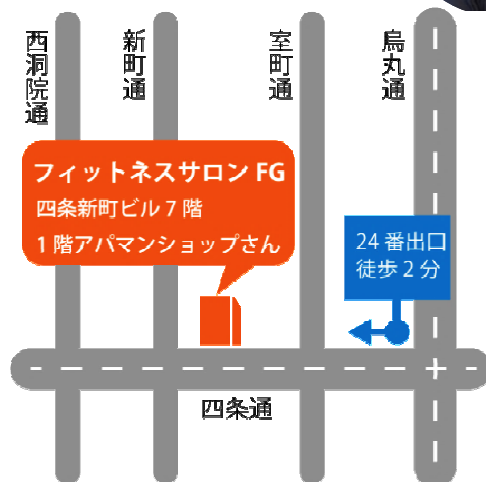
- ①お名前(フリガナ)
- ②〒、ご住所
- ③電話番号
- ④メールアドレス

問い合わせ 075-708-7709

水~土曜 10:00~18:00 ※祝日除く
※レッスン中は留守番電話となります。
メッセージをお願い致します。

≪講師紹介≫

荒田 淳平(あらた じゅんぺい)
(株)Fitness Guide 代表取締役
「歩く人。」リーダー養成コーチ



≪アクセス≫

阪急 烏丸駅、地下鉄 四条駅24番出口より
徒歩2分

主催 : (株)Fitness Guide