

BOB健康セミナー

ぴん!とした姿勢でしゃん!とした気持ちで、
いつまでも自分の足で歩ける喜びを!

いつでも、どこでもできる健康づくり ウォーキングレッスン

ウォーキングの効果は、生活習慣病、老化防止等さまざまです。健康になれば、思考もポジティブになり、コミュニケーション能力が発揮され、企業の業績アップにもつながります。間違った姿勢でのウォーキングは、体に負担がかかり効果が半減してしまいます。このセミナーでは、正しい歩き方を学んで健康を維持し、仕事や人生を楽しむウォーキングレッスンをを行います。歩きで大事なものは「何歩歩いたか」ではなく「どんな風に歩くか」なのです。



講師プロフィール

デューク更家公認
ウォーキングスタイリスト&
ウォーキングパーソナル
一般社団法人
ぴんしゃんウォーキング協会理事



筑波大学でバスケットボールの選手として、トレーナー活動をしたことから、「働く人の健康づくり」の指導者として経験を積む。人間の一番基本となる身体活動「歩く」を学ぶためにデューク更家の弟子となり、健康教育・メディア出演を行いながら後進の育成にもあたる。2016年に発足した一般社団法人ぴんしゃんウォーキング協会の理事として「100歳まで元気に自分の足で歩くよこび」を伝える活動を開始

おのでら
小野寺MARIKO 氏

カリキュラム

- 身体に負担のない正しい姿勢の作り方を覚えましょう
- 正しい歩き方で気持ち良さを体験しましょう

日時 平成30年**2月26日(月) 午後3時～午後5時**

会場 たましん事業支援センター [Winセンター]
(立川市曙町2-8-18 東京建物ファール立川ビル1F)

参加費 無料

定員 30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

会場で実際にレッスンを体験していただけます。そのままの服装で行いますが、必要な方はタオル等お持ちください。



※駐車場の用意はございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

お問合せ・お申込み

下記の申込書に必要事項をご記入のうえ、事務局まで **FAX** にてお申込みください。
ホームページからお申込みいただけます! <http://www.bob-net.jp>

たましん法人総合サービスBOB事務局 TEL: 042-526-7730
運営: 株式会社多摩情報メディア FAX: 042-526-7793

| | | | | | | | | |
|---|--|------|----|----|----|------|----|----|
| 貴社名 | BOB会員・創業会員番号 (会員のみ記入) | | | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> BOB会員 / <input type="checkbox"/> 創業会員 / <input type="checkbox"/> 非会員 <input checked="" type="checkbox"/> (チェック)をお付けください | | | | | | | |
| お取引店舗名 | 多摩信用金庫 _____ 店 ※必ずご記入ください | | | | | | | |
| 住所 | 〒 _____ | | | | | | | |
| TEL | _____ | | | | | | | |
| 参加者 <small>※記入欄が足りない場合は、本紙をコピーしてお使いください。</small> | 氏名 | フリガナ | 役職 | 年齢 | 氏名 | フリガナ | 役職 | 年齢 |
| | | | | 才 | | | | 才 |
| | 氏名 | フリガナ | 役職 | 年齢 | 氏名 | フリガナ | 役職 | 年齢 |
| | | | | 才 | | | | 才 |

※ご記入いただいた個人情報は、たましん法人総合サービスBOBの業務及びサービスに対して使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
※本セミナーへの反社会的勢力の参加はお断りいたします。