

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

必要な方はタオル等
お持ちください。

ウォーキングの効果は、生活習慣病や老化の防止などさまざまです。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

おのでも
小野寺MARIKO氏



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

- 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
 - 間違った身体の使い方をしていませんか?

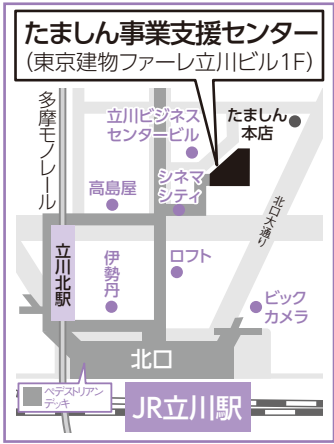
日時 2019年**3月14日(木)** 午後**3時~午後5時**

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 BOB会員・創業会員 無料 / 非会員 1,000円(税込み)

定員 30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

会場に実際にレッスンを体験していただけます。そのまますの服装でも構いませんが、手足が動きやすい服装をお勧めします。スカートよりもパンツが好ましいです。



※駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ・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! <https://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			
	名	フリガナ	役職	年齢	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。