

007

歩きのプロ、理学療法士が教える!!正しいウォーキング講座

膝や腰への負担が少ない歩き方とは!?未永く健康でいるための歩き方を教えます!!

講座内容

人生100年時代、1日でも永く健康なカラダで居る為に、理学療法士がその秘訣を直接お伝えします。理学療法士の知識と自身で体験した経験を活かし、身体の負担が少ない正しい歩き方を実技を踏まえて、お話します。未永く健康で居る為のカラダ作りを今日から始めましょう!!

期 間	5月18日	受講料	2,000円
曜 日	土曜日	定 員	30名
時 間	13:30~15:30	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	1回	持ち物	筆記用具
教 材	講師がレジュメやプリントを用意します。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	5月18日(土)	ウォーキングの基礎知識とロコモ予防について(理学療法士監修の体操実技あり) 膝痛や腰痛など身体にお悩みがある方、必見です。未永く身体を長持ちさせるために、身体へ負担の少ない歩き方の伝授から、正しい身体の使い方をお伝え致します。

講師紹介



江口 卓弥(えぐち たくや)

株式会社 NITTA JAPAN 理学療法士

24時間ウォーキングやホノルルマラソンを完走するなど、自身の経験と理学療法士としての深い知識を活かし、正しい歩き方・正しい身体の動かし方をお伝えします。幅広い障害に対し、リハビリをしていた経験からその方にあったご提案が出来るのが強みです。