

講座番号

ライフスタイル

014

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	10月26日	受講料	2,000円
曜 日	土曜日	定 員	30名
時 間	15:00~17:00	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	10月26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験と実技あり) 膝痛や腰痛など身体にお悩みがある方、必見です。未永く身体を健康に保つために、身体の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。