

著書『100歳まで歩く技術』講師から学ぶ

【全4回コース】

# 「歩く力」で未来を咲かす！

～健康寿命を延ばすウォーキング教室【理論と実技】～

5/13

(火)

5/27

(火)

6/10

(火)

6/24

(火)

隔週  
(火)

10:00～12:00

◆会場◆

美しが丘西地区センター（会議室）

【注意！】申し込み先と会場が異なります



黒田恵美子 氏

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事  
東海大学医学部客員教授 健康運動指導士

【活動内容】生活習慣病、介護、ロコモの予防改善を中心に、病院や自治体などで健康寿命延伸のための身体活動の運動の必要性を啓蒙し、人生の最後まで、自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」などを考案し、簡単に痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を提案している。

【著書・TV出演】「黒田式ケア・ウォーキング」合同出版。「100歳まで歩く技術」二見書房。NHK「あさイチ」。NHKおはよう日本「まちかど情報室」など多数出演

	日時	内容・講師【全4回】
第1回	5/13 (火) 10:00～12:00	【よこはまポジティブエイジング】包括支援センター看護師 【ウォーキング講座①】健康効果の上がる歩き方：黒田恵美子 氏
第2回	5/27 (火) 10:00～12:00	【口腔ケア講座】「歩く力」と口腔ケア：歯科衛生士 土谷敏枝 氏 【ウォーキング講座②】ひざ痛、腰痛とうまく付き合う：黒田恵美子 氏
第3回	6/10 (火) 10:00～12:00	【栄養講座①】「歩く力」と栄養：管理栄養士 西久保早苗 氏 【ウォーキング講座③】いつまでも歩ける足づくり：黒田恵美子 氏
第4回	6/24 (火) 10:00～12:00	【栄養講座②】「歩く力」と栄養：管理栄養士 西久保早苗 氏 【ウォーキング講座④】ロコモ予防の体づくり：黒田恵美子 氏

◆対象者：概ね65歳以上の方（全4回参加できる人）◆定員：20名（先着順\*4/1より申し込み）

◆参加費：無料

◆ご準備：動きやすい服装・水分補給用飲み物・筆記用具

◆主催 美しが丘地域ケアプラザ

◆共催 美しが丘西地区センター／青葉区役所福祉保健センター高齢・障害支援課

◆お申込◆ 美しが丘地域ケアプラザ 電話：045-901-6665