

「歩く力」で未来を**変**える！

～健康寿命を延ばすウォーキング教室【理論と実技】～

5/13

(水)

5/27

(水)

6/10

(水)

6/24

(水)

隔週

(水)

9:30～11:30

【注意！】申し込み先と会場が異なります

◆会場◆

美しが丘西地区センター（会議室）

*地区センターの駐車場はご使用いただけません
車のご利用は付近の有料駐車場をご使用ください



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】病院や自治体などで健康寿命延伸の必要性を啓蒙し、簡単で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

	内容・講師【全4回】
第1回	【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	【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	【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	【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*4/13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