

「1日10,000歩＝健康」と言われていますが、そんなに歩く時間はないし。でも、8000歩とかはなんだかんだと歩いている。だからといって、健康だと自信があるわけではない....。年齢とともに、目覚めた朝が元気じゃない。いろんなところが痛いし、なんだか体は重いしスッキリしない毎日。

そこで、毎日の「歩く」を健康サプリメントにして「心とからだの元気」を作るウォーキングメソッドをお届けする講座を開催します！

### [歩く方程式]

- ・歩くフォームを知らない→歩くと疲れる歩くの面倒→歩かなくなるの悪循環。
- ・歩くフォームを身につける→歩くのがスムーズ→歩くのが楽（苦でない）  
→また歩きたくなる→歩いて健康！の好循環サイクルがはじまりますよ。

「健康」とは健体康心（けんたいこうしん）＝心とからだは繋がっていて、互いに影響しあっています！

当日会場に、お着替えスペースをご用意しております。動きやすい服装ご持参ください。

心とからだ、もっと元気に！ ー健康で、楽に歩けるフォームを身につけようー



## 講師 みのをあい。

20代ウォーキングドクターのデューク更家氏に弟子入りしウォーキング理論を習得する。2014年より医学博士 橋本和哉氏のもと医療ヨガを学ぶ。

現在、企業向け自治体向けに、体験し体感する健康講演「参加型！健康エンターテイメント講演」で全国で活動中。受講者は全国で1万人を超える。他にテレビショッピング出演、雑誌の監修等行う。また合気道を通して、心と身体使い方、身体パフォーマンスを習得のため、稽古に励んでいる。

### [イベント開催概要]

日時：2月16日（土）受付13：00 セミナー13：30～15：30

会場：目黒区碑文谷5丁目15-1-2F （最寄り駅都立大学）碑文谷倶楽部

会費：5,000円（税込）当日お支払いください。

お申し込み先：[info@smilewalk.club](mailto:info@smilewalk.club)

TEL:050-5328-3917

