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　みのわあい。

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。

また合氣道を通して、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。

ウォーキングを健康づくりに！

参加型！健康エンターテイメント講演では、健康テレビ番組のように、健康クイズや、健康チェックなどを交えながら、実際に体を動かして、楽しみながら”歩くことが健康につながる”ための「歩くフォーム」を身につける「生涯現役！健幸脚ウォーキング」をお伝えしています。

[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→歩くのがスムース→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。1日300歩（3-5分）ウォーキングで「歩くフォーム」を身につけて、週に2-3回からはじめる60分ウォーキングの組み合わせで、心とからだ、さらに脳の健康づくりにもつながるプログラムです。

毎日を笑顔で元気に過ごそう！

全国で１万人超が受講した「参加型！健康エンターテイメント講演」

Produced by iwalk

公式サイト　https://iwalkwith.me