



キャリアネットワーク北陸

楽しくて・ちょっと役立つ♪プチセミナー

30年運動指導を行ってきた私が最後に行き着いた健康は👣足と歩き方！



日時：2024年4月19日(土) 13:30～15:00

場所：富山県民共生センターサンフォルテ 308号室

富山県富山市湊入船町6-7 TEL：076-432-4500

講師：株式会社ライフフィット代表 健康運動指導士

和田千恵子氏（わだ ちえこ）

参加費：1000円

定員：15名



多くの方は自分のからだの音が聞こえていません。疲れにフタをしたり、痛みが出てから気付きます。からだや心の声を聴き、いつまでも元気に歩くため、自分自身でセルフメディケーションできる方法を知りたくありませんか。

理論と運動をきちんとお伝えします。
ぜひ一緒にしましょう！

セルフメディケーションとは？

自分自身で健康を管理し、軽度の病気や体調不良に対処すること

【講師プロフィール】

和田千恵子(わだ ちえこ)氏

株式会社ライフフィット代表

【資格】

- 健康運動指導士
- フットマスター
- 「歩く人。」養成コーチ
- 整体療術師
- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー
- パーソナルフィットネストレーナー

健康な未来は足元から！

日々の一歩一歩が、健康への第一歩です。

歩くことは、

- ・血液循環の改善
- ・筋力アップ
- ・ストレス解消

など、身体全体に良い影響をもたらします。

- 効果を最大限に引き出すためには、足裏のバランスを整え、
- ・腰痛や膝の痛みを予防する
- ・姿勢改善

歩行は認知機能を維持する効果もあり

歩くことは脳の健康もサポートします。



【お申込】 mail：contact@career-net.org

Fax：0766-91-2870

(1氏名 2住所 3メールアドレス 4電話番号 ご記入ください。)



←左記のQRコードから、お申込みできます。



NPO法人
キャリアネットワーク北陸
Career Network Hokuriku