

# セーフティウォーキング参加者募集

## 正しく「歩いて」いますか？

日本で競技人口が最も多いスポーツは「ウォーキング」といわれています。それは、いつでも、どこでも、だれでも気軽にできるスポーツだからです。「歩くこと」は日常生活に一番密接な運動ですが、実は歩き方ひとつで、かえって関節を痛めるなどの故障を引き起こすことがあります。二本松市ヘルスツーリズム事業委員会では、正しい歩き方を習得し健康寿命延伸を目指す講座を開催します。

いつまでも元気に美しく、自分の足で歩けるカラダづくりをしませんか？



【開催日時】 第1回目 10月19日（木）～20日（金）

第2回目 11月1日（水）～2日（木）

※内容は第1回・第2回とも同様で、いずれも10：00～15：00の予定。

【会場】 二本松市しんきん城山プール 多目的室

【対象者】 健康に興味がある方などなたでも参加可能です。

【講師】 医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 顧問 土井龍雄 氏

【定員】 各回50人程度（定員になり次第締切）

【受講料】 無料 ※昼食を持参の上、動きやすい服装で参加下さい。なお実習は素足で行います。

【申し込み方法】 二本松市ヘルスツーリズム事業委員会へ申込書を持参いただくか、電話または電子メール、FAXにて二本松市ヘルスツーリズム事業委員会へお申込みください。

【申込先】 二本松市ヘルスツーリズム事業委員会（岳温泉観光協会内）

電話：0243-24-2310 FAX：0243-24-2911 E-mail：info@dakeonsen.or.jp



【土井龍雄氏プロフィール】 1952年生まれ。大阪教育大学保健体育学科卒。医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所顧問。神戸製鋼ラグビー部や競馬の武豊騎手、ゴルフの江連忠プロ、フェンシングの太田雄貴選手などのスポーツ選手から、104歳の高齢者まで約1万人のリハビリやトレーニング指導を担当。事業所や自治体での、腰痛や生活習慣病、介護予防などの対策プロジェクトに数多く参画してきた。健康運動指導士、日本体育協会公認アスレチックトレーナー、JOC強化スタッフ。

### 【セーフティウォーキング 参加申込書】

ふりがな 氏名	〒	性別	男・女	年齢	歳
		電話番号			
住所					
希望する回に○をつけて下さい	第1回目：10月19日（木）～20日（金） 第2回目：11月1日（水）～2日（木）				