

秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ（市民活動サポート事業）

健康寿命の延伸を目指し、健康生きがいづくり！！

アクティブシニアのための

参加費  
¥ 300

「姿勢・歩行・バランス」

セミナー

健康な日常生活の基本となる、  
姿勢・歩行・バランスについて具体的に学び、  
ロコモ、サルコペニア、フレイルの予防を意識した、  
自立的な生活の継続を目指しましょう！

どうやったら  
理想の姿勢が  
保てるのか？

いつまでも  
気持ちよく  
歩くには？

バランスの  
低下を防ぐには？

日程

平成30年5月22日（火）

時間

11:15～12:45

場所

秦野市総合体育館 第2武道場

講師

江口 典秀氏（マークスポディデザイン代表）

トリノオリンピック・日本代表アルペンスキーチームトレーナー  
ロンドンオリンピック・日本代表セーリングチームトレーナー

主催：秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

お申込み・お問合せ先：村上 政司

TEL

0463-79-0558

