

2回オンライン講座

歩くことは、
最高の健康づくり!

歩くを学ぶ、 歩いて整える

— からだにやさしい歩き方と、
健康につながるウォーキング —



Zoom開催



アーカイブ視聴
1ヶ月つき



時間
19:30~21:30
(各回120分)



開催日

10/2 (木) ・ 10/16 (木)

第1回

あなたの歩き方、
本当に合っていますか?



身体のしくみから考える、
無理のない歩き方

第2回

何歩・どのくらい・どう歩く?
健康になるウォーキング



歩くことで得られる効果と、
今日からできる歩く習慣



講師

石井 慎一郎

(国際医療福祉大学大学院 教授)

・ 国際医療福祉大学大学院 教授
・ 理学療法士として病院やデイケアで技術指導
・ 急性期から生活期まで幅広い知識と技術を網羅
歩くことは、人生を豊かにする力を持っています。
からだにやさしい歩き方を身につけて、
毎日の健康につなげましょう!



対象
身体に関わるすべての方
(一般の方も大歓迎!)



料金
5,500円(税込)

お申込みはこちら



お問い合わせ先

BioMech Therapy

✉ bmt.kyushu141@gmail.com