

目からウロコの健康セミナー

# 歩き方講座

発見しよう！身体が目覚める歩き方

日時：R7年12月17日(水)

10:00～11:30

場所：なのはなハイツ集会室1・2

持ち物 水(飲み物)

参加費：500円

講師 内山 聡

膝を傷めない  
歩き方。  
体形は動き  
が作る！



## 講師プロフィール

湘南トレーナーズオフィス合同会社代表。  
トレーナー・ゆめのたね放送局ラジオパーソ  
ナリティ・金曜夜9時ワンネス  
小田原市のフィットネスジムを拠点に、  
出張健康講座、歩き方セミナーなどを開催。  
筋肉ではなく動きを鍛える「身体塾メソッド」



主催 ゲンコミCR部会 問合せ 080-3209-4669