

# もっと楽に！もっと自由に！ みんなの歩き方クリニック



講師 馬淵 正彦氏

(元中学校保健体育教員。健康と環境改善アドバイザー。  
長年、陸上競技の指導に携わる。)



## 「歩くことは生きること！」

自分の歩き方の特徴を知って、膝・腰に負担がかからない正しい姿勢と歩き方を身につけましょう。歩き方のクセを修正し、美しい歩き方を身につけることで、故障を防ぎ、日常生活・社会生活を安全・活動的に過ごすことができます。

## 《講座概要》

	日 程	内 容
①基本編	10月8日・22日(土) 午前10時～11時30分 計2回	<ul style="list-style-type: none"><li>・各自のスマホで歩く姿を撮影 (before)</li><li>・基本の姿勢【立ち方と目線・身体の脱力・壁から歩く】</li><li>・膝を伸ばす。母指球と指で地面を蹴って歩く感覚。</li><li>・大腿にゆっくり、次に少し速く歩く</li><li>・各自のスマホで歩く姿を撮影 (after)</li></ul>
②発展編	11月12日・26日(土) 午前10時～11時30分 計2回	<ul style="list-style-type: none"><li>・基本の姿勢の復習</li><li>・自由に歩く ・全身のバランス</li><li>・速歩き (分速100m以上) の練習</li><li>・足の故障予防</li><li>・リラグゼーション</li><li>・ミズスマシ的歩き ほか</li></ul>



※服装・・・動きやすい服装 (ジーンズ・スカート不可)、運動靴  
※持ち物・・・スマートフォン (お持ちの方)、タオル、ふたのある飲み物  
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、講座を中止する場合があります。その場合は、お申込みの方にお電話でお知らせします。

【会 場】中央公園文化センター第1視聴覚室・中央公園

【対 象】一般の方 (医師から運動を止められていない方)

【定 員】各コース12名 (応募多数の場合は抽選)

【費 用】1コース2,000円 (2回分・保険料含む)  
2コース4,000円 (4回分・保険料含む)

【申込み】はがき・ファクス・窓口・電話 (※詳しくは裏面をごらんください)

しめきり

9月27日(火) 必着

定員に達しない場合は締め切りを延長します。お気軽にお問合せください。

【お問い合わせ】 北区立中央公園文化センター 電話：03-3907-5661

FAX：03-3907-5666

## 申し込み方法

はがき・ファクス（記入例参照）・電話、直接窓口でお申し込みができます。

① **電話** ☎03（3907）5661 までお電話ください

② **FAX** 下記申込用紙にご記入の上、申込先までお送りください

中央公園文化センター **FAX 番号 03（3907）5666**

講座名	もっと楽に！もっと自由に！みんなの歩き方クリニック		
希望のコースに ✓をいれる	① 基本編	② 発展編	
ふりがな			年齢
氏名			
住所	〒		
電話番号			
FAX			

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、本講座は中止・または延期する場合があります。  
その場合はお申込みの方にご連絡いたします。

③ **はがき**でお申込の場合、下記項目をご記入の上お送りください。

裏 表

① 講座名	〒114-0033
② 氏名(よみがな)	
③ 住所(郵便番号)	北区十条台 1-2-1
④ 電話番号	中央公園文化センター
⑤ 年齢	宛

当文化センターには駐車場はありません。お車で来館される場合には、中央公園駐車場(有料)をご利用ください。



- JR王子駅北口下車 徒歩15分
- JR十条駅南口下車 徒歩12分
- 路線バス 王子駅→中央公園
- コミュニティバス JR王子駅→王子アパート下車 徒歩5分

《お申込み・問合せ》 北区立中央公園文化センター

〒114-0033 北区十条台 1-2-1 電話 03-3907-5661