

もっと楽に！もっと自由に！ みんなの歩き方クリニック ～仲間づくりのために～



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。歩くことでしか分からない爽快感を知ってもらいたい！

本講座は、毎月1回程度のサークル活動の仲間づくりを目指して開講いたします。ふるってご参加ください。

《講座概要》

	日 程	内 容
① 基本編	4月15日・22日(土) 午前10時～11時30分 計2回	・各自のスマホで歩く姿(before)の動画撮影と講師の指導 ・基本の姿勢(立ち方、目線)・身体の脱力・手足のスイング ・裸足歩き・大股で歩く・歩く姿(after)動画撮影
② 発展編	5月13日・27日(土) 午前10時～11時30分 計2回	・基本の姿勢の復習・自分の意のままに全身を使って歩く ・全身バランス・早歩き(分速100m以上) ・リラクゼーション・ミススマシ的歩き方 ・ラッシュアワーをすり抜ける歩き方 ・スキップから軽いランニング・安全な転び方 他

※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

【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16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

4月4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 1 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～仲間づくりのために～		
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等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