

# 正しい 歩き方講座



昨年度開催の様子

正しい歩き方を身につけることは、健康づくりに繋がります。  
理学療法士の藤澤氏より「正しい歩き方」について、実際に身体を動かしながら  
楽しく学び♪日々の生活に活かしてみませんか。初めての方もリピーターさんも大歓迎♪  
この機会に是非お気軽にお申込み・ご参加下さい。

- 日 時 令和6年10月19日(土) 10時~12時  
※室内講座後、屋外にてウォーキング(個別指導もあります♪)
- 場 所 留辺薬商工会館
- 定 員 15名(定員になり次第締め切りとなります)
- 受講料 無 料
- 申込み お電話又は下記の申込書に必要事項を記入しFAX送信下さい。
- 持 物 タオル・飲料・ヨガマット(持参可能な方)  
※動きやすい服装・靴でご来場ください。上靴は不要です。

## 【指導員紹介】

理学療法士  
GYROKINESIS®認定トレーナー 藤澤 しおり 氏  
GYROTONIC®認定トレーナー

北海道北見市生まれ。  
学生時代に筋骨格系の解剖やスポーツ動作について興味を持ち、2012年  
理学療法士免許取得。  
持ち前の明るさを生かして、身体に痛みや不安のある方もそうでない方にも、  
"動くって楽しい!"身体が変化することって楽しい!"  
という前向きと希望が持てるセッションをさせております。

◇妹はカーリング選手としてご活躍の「藤澤五月」氏



主催/留辺薬商工会議所 TMO 事業運営委員会 電話 0157-42-2221・Fax0157-42-2600

## 正しい歩き方講座(10/19) 受講申込書

参加者名		電話番号	
性別	男性・女性	ご年齢	歳
ヨガマット	持参できる	持参できない	※貸出あります