

府民健康づくり 講座



受講無料
定員100名

2019.5.18(土)
PM3:00~PM4:30

公益社団法人大阪府柔道整復師会が主催する、「府民健康づくり講座」を今年も実施します。
府民の皆様の健康保持・増進に役立つ講座ですので、ぜひご参加ください!

演題

上質な姿勢づくりと健康ウォークで毎日を快適に



公益社団法人 大阪府柔道整復師会
大阪柔整会館 5F

会場

大阪市西区靱本町3-10-3
TEL 06-6444-4151



アクセス

大阪メトロ 千日前線・中央線
「阿波座」駅から徒歩

- ⑨番出口より徒歩約2分
- ③番出口より徒歩約5分

申込方法

下記QR、メール、FAXから
お申し込み下さい
メール/ojta@osaka-jyusei.or.jp
FAX /06-6444-4166

講師

若槻 佳美 先生

オフィス プレシャス 代表
ライフスタイルアドバイザー
一般社団法人日本DFWALK協会
プロフェッショナルウォーキングインストラクター
GROWTH健康づくり協会
脳科学的栄養学®サプリメントライフインストラクター

講演内容

いつの間にか身に付いてしまった立ち姿や歩き方の癖が
コリや痛みにつながります。
「90歳になってもハイヒールが履ける人生®」を
コンセプトとした上質な姿勢づくりと健康ウォークを実際に
レッスンいたします。

ウォーキングは手軽に実践できる有酸素運動であり、
メタボ対策や脳の活性化等さまざまな健康効果が期待できます。
それらの健康効果を後押しする食知識もお伝えいたします。

※歩きやすいシューズ、水分などをご準備いただくと効果的です。



大阪府柔道整復師会についてや、
健康情報などはこちら!

OJTA



講座やイベントなど、
最新情報をチェック!

携帯・スマホから簡単アクセス



すこやか大阪21