

ナチュラルウォーキング講座



「二軸感覚歩行」についての概要・背景となる理論の説明
「二軸感覚歩行」を体感するための体づくり、ストレッチ
「二軸感覚歩行」の実践

《日 時》 平成 29 年 6 月 18 日 (日) 10:00 ~ 12:00

《受講料》 1,000 円

《定 員》 20 名 (先着順)
受付開始 5 月 1 日～

《会 場》 2 階 第 3 交流室

《講 師》 金城 みどり
(ジョギングインストラクター・整体師)

《持ち物》

水分補給できるもの

運動しやすい恰好で
お越しください

(室内シューズまたは裸足)



走歴 26 年。学生時代は陸上部に所属。
全国高校駅伝出場経験あり。航空会社
の客室乗務員として勤務国内・海外の
赴任先でのランニングを重ねる中で、
スロージョギングの喜びを知り、
『体を大切にしながら生涯長く走るこ
とを楽しむ』をテーマとした「葉山ナ
チュラルランニングクラブ」を設立。
体に負担の少ないとされる二軸感覚の
ランニングフォーム、骨盤力強化スト
レッチの指導を中心に活動。



《お申込み・お問合せ》

川崎市立労働会館 (サンピアンかわさき)

川崎市川崎区富士見 2-5-2

TEL 044-222-4416 FAX 044-244-5094

e-mail:sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

受付時間 9 時 00 分 ~ 20 時 30 分

アクセス：川崎駅東口バス乗り場

(⑩～⑬) 川崎市営バスまたは臨港

バス乗車「労働会館前」下車

または京急大師線港町駅より徒歩 11 分



ご提供いただきました個人情報は、厳重に管理し、講座の開催に関する業務の範囲内でのみご使用させていただきます。

主催 川崎市立労働会館 (指定管理者 公益財団法人神奈川県労働福祉協会)