

70から80歳ゴールデンエイジに向けての新青春時代

50歳からの勝負講座2025

10年先も自由に動ける美しい歩きを学ぼう

歩きとは？皆さんのお悩みを聞いて講師からの
アドバイスがあります
一人ずつ歩行を見て正しい姿勢を体感して
いただきます



続ければ魅力と自信がアップする！

(火曜日・7回すべてご出席をお願いします)

日程	テーマ	講座のめあて
25年 9月30日	姿勢をバージョンアップ	猫背や肩こり・腰痛になる理由と改善の方法がわかる
10月21日	正しい歩き方を身に着ける	体の使い方のクセと改善方法がわかる
11月11日	スタイルアップ！ しなやかな筋肉と体力をつけるエクササイズ	しなやかな筋肉と体力が身につく生活を学ぶ
12月16日	目的別の効果的な歩き方と個別プログラム	ダイエットなど目標を叶えるための方法がわかる
26年 1月13日	歩き姿をバージョンアップ	姿勢と歩き姿、生活の変化を体感できる
2月3日	人生の主演！ モデルになったつもりで歩く	スタイルを良く魅力的に見せる方法がわかる
3月3日	ウォーキングショー	変化を体感し自信をもてる



受講生の声

- ・歩くことが楽しくなった
- ・駅の階段がイヤではなくなった

お申込み方法は
裏面へ⇒

基本プログラム

9:30 集合、体組成計による測定

10:00 篠田先生によるウォーキングレッスン

11:30 解散

特典

毎日のからだ作りに、オンデマンド配信による

運動プログラム視聴ができます(講座期間中)。自宅での復習にご活用ください



○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

○参加費(体組成測定付き)

50,000円 (全7回) * お休みされても返金はありません

○服装・持ち物

歩きやすい服装(スカートやジーンズ以外)、室内履き、
運動靴(必要に応じて)、飲み物、タオル

○講師 篠田洋江(しのだひろえ)

(株)Cowalking代表取締役。歩き方コンサルタント。中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士:

広告代理店を経て、IT会社に勤めていたある時、ショーウィンドウに映った疲れ切った自身の姿に愕然とされて、フィッシングスクールの世界に飛び込み、美しい歩き方をマスター。その後講師としてモデルやタレントのウォーキング指導をされました。

さらに、心身の健康のための健康ウォーキングもマスターされて、独立し現在の会社を設立されました。「まち歩きの特化スペシャリスト」として活躍されています。



<お問い合わせ・お申込み方法>

「メール」または「電話」にて承ります。お申込み締め切り日 9月19日(金)

まずは、下記までご連絡ください。

①お名前、②メールアドレス、③連絡先(日中つながる電話番号)をお知らせください。詳細につきましては、こちらからメールまたはお電話いたします。

女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481

東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

TEL:03-3918-6181

