

篠田先生と一緒に！

駒込の街を歩くプログラム

～楽しく歩いて、体力アップ～

✿毎日歩くことがよいのはわかっているけど、なかなか始められない。

✿ウォーキングの正しい方法を知りたい！

そんなお悩みをお持ちの方、一緒にウォーキングしませんか？

7/13 (木)
9:30～12:00



○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

○参加費 (ミニ栄養講座、体組成測定付き)

初回限定 7,000円 (税込)

○持ち物

歩きやすい服装 (スカートやジーンズ以外)、靴、飲み物、タオル

<スケジュール>

9:30 集合、体組成計による測定

10:00 準備体操、ウォーキング出発

11:00 ストレッチ

11:30 ミニ栄養講座

12:00 解散 (予定)

*雨天の場合は、室内で座ってできるエクササイズを行います。

✿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、健康ウォーキング指導士、中高老年期運動指導士、高齢者体力づくり支援士。「まち歩きの特ダネ」メディア掲載：女子栄養大学月刊誌「栄養と料理」他多数

✿ミニ栄養講座

女子栄養大学

栄養クリニック 教授

蒲池桂子先生による
楽しい講座です！

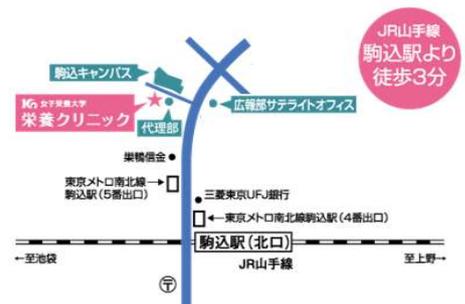
お問い合わせ

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

TEL: 03-3918-6181

E-mail: clinic@eiyo.ac.jp



お申込み方法は裏面へ⇒

駒込の街を歩くプログラム ～楽しく歩いて、体力アップ～ 6回コース



○日時 月1回 第2木曜日開催 9:30集合～13:00解散

*雨天の場合は、室内で座ってできるエクササイズを行います。

9/14

10/12

11/9

12/14

1/11

3/14

○集合場所

女子栄養大学 栄養クリニック

楽しく
駒込を散策!

○参加費

1回: 7,000円(税込)

*ミニ栄養講座、体組成測定、軽食付き

*1回からのお申し込みも可能です。

*入金後の返金は致しかねますのでご了承ください。



○服装・持ち物

歩きやすい服装(スカートやジーンズ以外)、靴、飲み物、タオル

<お問い合わせ・お申し込み方法>

「メール」または「電話」にて承ります。

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させていただきます。

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

