

楽しく学ぶ

# 歩きの基本

～身体の動きを引き出すために～

あなたは正しく歩けていますか？  
ウォーキングの効果を感じられていますか？  
この講座では正確なウォーキングフォームを学び、身体の動きを引き出すことを目指します。歩きのプロがカッコよく、健康的で、効率の良い歩き方をお伝えします。新たに運動を始めたい方にもおすすめです。



平成31年

日時

**2/27日水** 18:00～19:30

会場

**京都市市民スポーツ会館**

(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

講師



いのうえ まもる  
**井上 護氏**

ERP下鴨南治療院 院長

国際医療福祉大学大学院 福祉支援工学 保健医療学修士を修了。動作解析装置を使用した歩行分析が専門。歩行の研究から趣味の散歩まで“歩くこと”に興味を持つ。京都精華学園高校女子サッカー部、パニーズ京都SCのトレーナーとしても活動。アスリートの動作指導・治療を行う。

参加費

**無料**

定員

**80名** (応募者多数の場合、抽選)

申し込み方法

- ① ホームページ  
申し込みフォーム
- ② FAX(裏面申し込み用紙)



申込み・問合せ先

公益財団法人 京都市体育協会  
「歩きの基本」係

TEL 075-315-4581  
FAX 075-315-4521  
MAIL dash@kyoto-sports.or.jp

申込み締切：平成31年2月20日(水)



# FAX 075-315-4521



## 楽しく学ぶ 歩きの基本 ～身体の動きを引き出すために～

申込み締切：平成31年2月20日(水)

ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 —		
電話番号	( ) —		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 —		
電話番号	( ) —		
ふりがな		年 齢	性 別
氏 名		歳	男・女
住 所	〒 —		
電話番号	( ) —		



会 場 \_\_\_\_\_

京都市市民スポーツ会館

(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

ア ク セ ス \_\_\_\_\_

- 市バス・京阪バス「西京極運動公園前」下車徒歩5分
- 阪急電鉄「西京極」駅下車徒歩10分

お問合せ

公益財団法人 京都市体育協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地 TEL075-315-4581

(応募に関する個人情報は、本講座の運営及び本会が主催するイベント等情報のご提供にのみ使用し、第三者に提供することはありません。)