



# 黒田恵美子のケア・ウォーキングセミナー2021

## 「コロナ禍をいきいき暮らすコツ」

### 歩き方・姿勢・メンテナンス

コロナ禍の自粛生活を余儀なくされる日々が長く続いています。運動不足を感じていたり、普段あまり運動をしない方でも、活動量の低下が気になる方は少なくないでしょう。

活動量の低下は、筋肉や骨格の衰えを招くばかりでなく、こころまで萎縮させてしまいます。これが続くと万病のもとになりかねません。コロナ禍にあっても、いえコロナ禍だからこそ、いきいきと元気な毎日を送りたいものです。

このセミナーでは、特別な運動をご提案するわけではありません。歩き方や姿勢・からだの動かし方に気を配ることで、日常の動作における運動効果を高めることができます。そうしたコツを、歩ける・動かせるからだを維持するためのメンテナンス法とともにお伝えいたします。

運動は嫌いという方も、どうぞご参加ください。



2021.7.1 (木) @宮地楽器ホール小ホール

19:00~20:30 (開場 18:30)

詳細・お申し込み



参加費：3,000 円 (税込)