

## しっかり歩くことから見直そう！

私たちは毎日、歩かない日はありませんね。  
 そこで今回は、「歩く時にも効果的にカラダを使おう！」  
 をテーマに、私たちの「歩き」を見直します。



実技を中心に、さまざまな視点から自分の歩き方を知り、足元から、自分に合った「効果の上がるカラダの使い方」を、見直します。

「質の良い筋肉」を、日常の「歩き」を通して育てていけると、必要に応じて柔らかくしたり、筋量を増やしたり、さらにカラダの障害予防にも役立ちますね！

自分の歩きを再認識することで、レッスンや日常生活の「ちょっとした動作」が変わります。「運動」と、さらに日常の「歩き方」を通して「骨を強くし、筋肉・バランス力を鍛えて」さらに丈夫なカラダを養いましょう！



★**開催日時**：1日目； 9月18日(日)13:30～16:30

\*実技を中心に行います。

2日目； 10月10日(祭月)13:30～16:30

\*筆記用具とストップウォッチ持参(携帯の中の機能可)

★**講師**：壬生 ゆう[上席師範] 岸 俊和 [創師]

★**会場**：中央区立総合スポーツセンター B1 第二武道場  
 (地下鉄「浜町」「人形町」下車)

★**費用(税込)**：各日；¥5,400\_ 両日；¥10,800\_

★**お申込**：

教室で所定の申込用紙に受講日を記入し、費用を下記の締切日までに郵便局、又は銀行よりお振込ください。\*尚、いったん納入された費用は返却できません。

口座名称：RK特別講習会係：郵便振替口座番号：00140-5-100870

ゆうちょ銀行；〇一九店(ゼロイチキューテン) 当座 100870

**申込の締切：9月9日(金)**

★ お問合せ担当指導員又はRK本部まで Tel：03-3780-2474 E-mail：info@rkw.org