

(公社)岡山東法人会 健康経営委員会よりウォーキング教室のご案内

受講
無料

信頼が生まれる、 姿勢と歩き方。

”なんとなく歩くのは、もったいない。”

経営者の背中、想像以上に多くの人に見られています。

お忙しい経営者の方こそ、自らの身体の軸を整え、信頼を生む姿勢と歩き方で組織を前へ進める力を育ててみませんか。第一印象はもちろん、出会いの場でも自然と信頼感が高まります。

そして何より、これから先も長く自分の足で歩き続けるために、経営者自ら健康経営を実践していただけますように。今日から実践できる内容を、分かりやすく丁寧にお伝えします。

レ
ッ
ス
ン
の
流
れ

- Step1. 普通の歩き方・姿勢を撮影チェック
- Step2. 綺麗な歩きにつながる「簡単3ステップ」レッスン
- Step3. 簡単トレーニング
- Step4. 心と体を整える姿勢の作り方
- Step5. 整えた姿勢で気持ちよくウォーキング
- Step6. レッスン後の姿勢と歩きを撮影
- Step7. ビフォー&アフターを見ながら変化を確認・振り返り

＼お申し込みはこちらから／



日 時 令和8年 5月 22日 (金)
16:00~17:30

講
師

一般社団法人
日本ウォーキングインストラクター協会 認定講師
かなたに えっこ
金谷 恵都子氏

会 場 ルネスホール 2階ワークルーム
(岡山市北区内山下 1-6-20)

※お車で越しの際は、周辺の有料駐車場をご利用いただくか、公共交通機関のご利用をお願いいたします。

定 員 20名(定員になり次第締め切ります)

※受付終了はHPにてお知らせいたします。

持ち物・服装

・飲み物 ・携帯電話(動画を撮影するため) ・五本指靴下 ・普段着(パンツスタイル)

申込方法 QRコードもしくはHPにて【受講者名・企業名・企業住所・TEL※当日の緊急連絡用・メールアドレス】をご入力の上、お申し込みください。

問い合わせ先 公益社団法人岡山東法人会

TEL 086-226-0453 Mail : higashih@jeans.ocn.ne.jp

(注)お申し込み後に欠席される場合は、必ずご連絡ください。

お申込みいただいた皆様の情報は、当会の事業の詳細案内や事業遂行など、当会活動のためだけに利用させていただきます。



岡山県を拠点に姿勢と歩き方の指導をしています。

Mrs of the Year、BEST of MISSなどの岡山大会のビューティーキャンプ講師として魅せるコンテストウォーキングにも携わるほか、毎月1回チャリティーウォーキングイベントを継続中。そしてセラピストとして足のケアにも力を入れています。