

第1回 健康クラブ ～ウォーキングレッスン～

セルフメディケーションの原点

セルフメディケーションとは、「自分で自分の健康を管理する」ということです。
普段からの生活で健康を気をつけ、病気になるにくい身体づくりを学んでいきましょう。

健康クラブは、**参加して頂いた皆様が自分の身体と健康を見つめ直せる場**をつくることを目的として開催致します。
健康について楽しく学びながら身に付けていき、**みんなで健康になる集い**になればと考えております。

「咀嚼（咬むこと）」と「歩くこと」は、人が健康であるためにはもっとも重要で基本的なことです。たくさんかむこと、たくさん歩くことは、セルフメディケーションに繋がっていきます。今回、富安誠先生には「かみ合わせ」が「咀嚼」だけでなく、全身にも歩くことにも影響します。その逆もあるというお話もさせていただきます。

また、ウォーキング講師として全国で活躍されていらっしゃる村神一誠氏に「歩く」ことには「健康のため」「ダイエットのため」「男女の歩き方の違い」など、目的によって様々な歩き方があることについてのお話だけでなく個々に合ったウォーキングレッスンもご指導頂きます。

この「健康クラブ」を自分を見つめ直す機会にさせていただければ幸いです。

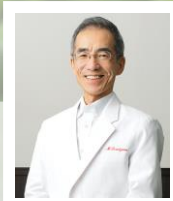


村神一誠
Issei Murakami

WALKING CREATE 代表

ウォーキングレッスン専門講師

群馬県高崎市生まれ。中京大学体育学部卒業学生時代は水泳の選手として全国大会で多数入賞の成績を残す。在学時から運動理論やトレーニングメソッドを学び、卒業後はスポーツクラブに入社しスポーツインストラクターとして勤務。28歳 運動分野での独立を志し、ウォーキングドクター・デューク更家の下へ弟子入りし、健康や美しさにつながる歩き方の指導法を学ぶ。7年間公認ウォーキング講師として共に活動。36歳 ウォーキング講師として独立し、主に関東を中心に全国各地でイベントやセミナーの講師を務め、8クラスの定期ウォーキング教室とパーソナルレッスンを運営。また、レッスン生からミスコンテスト日本大会グランプリ、入賞者を毎年輩出し、モデルウォークの講師としても多方面で活動。健康美に繋がる正しいウォーキングを広める。



富安誠
Makoto Tomiyasu

日本咬合学会 副会長
G&Oデンタルクリニック 院長

咬み合わせ専門医

従来の歯科医療というと歯のケアを中心とした口の中だけを診療していました。ところが最近顎と全身との関係が明らかにされ、注目されるようになりました。私どもは、歯の健康のみならず体全体の健康を考慮し、医療を施すことが大切であると考えており「健康である喜びを分かち合う」をコンセプトに日々患者様と向き合っています。今回、皆さんの健康を高めるためのお手伝いができればと健康クラブを開催する運びとなりました。記念すべき第一回健康クラブは「かむこと」と「歩くこと」をテーマと致しました。咬み合わせが歩行にどう関わるかをお話したいと思います。又、歩き方の実学を村神一誠様にお願い致しました。

豪華景品
当たる！
ビンゴ大会
ドリンク付き

当日の内容・院長先生セミナー・村神一誠講師ウォーキングレッスン・ビンゴ大会
身体を動かしますので **動きやすい服装、運動シューズ(室内履き)**をご持参ください。

2023年 **11月12日(日)** 13:00～16:00 受付12:30～

会場：**福祉交流センター浜松 第3スタジオ** (お車は近隣のパーキングにお停めください)

会員：5,000円 非会員：10,000円 ※会員登録のお申込みは事前受付もございますが、当日の会員登録も可能です。
G&Oデンタルクリニックに通ってくださっている方は準会員扱いのため会員価格のご案内です。



ご予約はQRコードもしくはFAXにて受付中(11月1日まで)

G&Oデンタルクリニック主催 健康クラブ

参加申込書

※QRコードかFAXでの申込とお振込み後、参加が確定致します

ふりがな
お名前

年齢

〒
ご住所

参加の動機・知りたいこと

ご連絡先

FAX:053-482-8214 〒430-0926 静岡県浜松市中区砂山町350-1大迫ビル2F