

# カラダに何らかの不調があると毎日が不安です。 <ひざや腰の痛みをガマンしている人は意外と多いのです>

健康は誰にとってもかけがえの無い宝物

<健康づくりの専門家と、健康促進を望む利用者のマッチング>が本格活動

## 日本健康づくり推進協議会

自己の健康促進

家族の健康づくりの見守り

地域の健康促進  
町内会/友人

職場の健康促進

楽しみながら運動を習慣にできる健康音頭体操の普及を目指して

## あなたの足の歩き方は正しいですか？ 足と歩き方の歪みが【ひざ】や【腰】etc.の痛みの原因！

<足と歩き方の専門コーチ久保亘による初級講座>

- ・会場：ユニコムプラザ実習室② 相模大野駅直結 ポーノショッピングセンター
- ・今期：①7/25（水） ②8/22（木） ③9/26（木） いずれも15：00～17：00
- ・費用：1回につき3,500円（税込み） 各回20名

久保コーチの略歴

《資格》N.E.S.T.A（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会）  
CPR&AED（公益財団法人日本体育施設協会）

現在多数のスポーツクラブや治療院の現場で身体の不調をコンディショニング（調整）する指導を年間約2,000回以上実施している運動の専門家。老若男女問わず、どんな運動障害をお持ちの方でもその人に合う運動を提供することがプロフェッショナル。今回、根本的に身体の不調はどこから来るのかを理解し、その改善方法をアドバイスさせていただきます！

第1回	2019年7月25日（水）15：00～17：00 ・関連用語解説：（メタボリックシンドローム）とは？ ・自然治癒力を引き出し、足の変形を治す 例えばけがをして出血した場合、ばんそうこうを貼りますね。このテーピングには意外な程の効力があります。
第2回	2019年8月22日（木）15：00～17：00 ・関連用語解説：（ロコモティブシンドローム）とは？ ・歪みで痛い【ひざ】を、さらしを巻き固定して治す 足による歩みの衝撃が膝の痛みの原因です。膝に効果的なさらしの巻き方の実習①
第3回	2019年9月26日（木）15：00～17：00 ・関連用語解説：（ニューロパーチ症候群）とは？ ・歪みで痛い【腰】を、さらしを巻き固定して治す 足による歩みの衝撃が腰の痛みの原因です。腰に効果的なさらしの巻き方の実習②

※この初級コースを終了した人は中級コースが受講できます。 10月11月12月の3か月の予定

<お問い合わせ・お申込みは>

日本健康づくり推進協議会

<http://health-japan.org/>

推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート（CSS）

TEL：080-5654-2003 又は 090-4536-3956 久保コーチ

