

## 2023年8月27日 (日)

【受講料】※ご家族の方は、同じ場所からご一緒に受講可能です。

リアルタイム受講：11,000円 (税込) 体調など自己管理・自己責任でご参加ください。

リアルタイム受講+アーカイブ視聴：12,100円 (税込)

9:00～10:00 【講義】講師：土井 龍雄

歩行寿命を延ばすセーフティウォーキングの新知見

10:10～10:25 【実技】講師：尾陰 由美子

歩いてととのリズムセーフティウォーキング®



土井 龍雄

(医) 貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所 顧問  
(株) OSUヘルスサポートアカデミー 取締役



尾陰 由美子

当協会会長  
健康運動指導士/他

10:35～11:05 【講義】講師：梅本 道代

関節に優しく歩くための足と爪のお話し

11:10～11:25 【実技】講師：梅村 和代

足ととのラフトキネシス®



梅本 道代

当協会理事  
健康運動指導士/他



梅村 和代

当協会認定講師  
健康運動指導士/他

11:35～12:05 【講義】講師：井上 明美

排泄機能「骨盤底のお話」

12:10～12:25 【実技】講師：川瀬 ひとみ

骨盤ととのヨガキネシス®



井上 明美

当協会認定講師  
健康運動指導士/他



川瀬 ひとみ

当協会認定講師  
健康運動指導士/他

12:35～13:05 【講義】講師：尾陰 由美子

食べる機能「口腔機能のお話」

13:10～13:25 【実技】講師：橘 千鶴

お口ととのう口腔機能改善マウスエクササイズ



尾陰 由美子

当協会会長  
健康運動指導士/他



橘 千鶴

当協会理事  
健康運動指導士/他

< 申込・お問い合わせ >

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

TEL：070-8563-7872 (10:00～15:00水土日祝休み)

mail：info@ikinobi.org

詳しくはこちら

