



今井一彰先生が札幌でフットケアセミナーを開催

100歳まで歩くぞ！ゆびのばウォーキング



ゆびのばウォーキング

自分の行きたいところに自分で行けること、こんなに素晴らしいことはありませんね。私は19歳の時に怪我で両足を手術しました。左足には一か月間ギプスが巻かれとても不便な思いをしました。一か月後にギプスを外したときには、ギプスがプカプカになった左足が残りました。ずっと脚に不調を抱えてきた私は、足のこと、靴にまつわることいろいろ勉強しました。そして「足指を伸ばす」というとても簡単な事実に行き着きました。膝が痛い、腰が痛い、姿勢が悪い、肩が凝る、こんなことが小さな足指の問題と深く結びついています。自分でカラダを悪くしたからこそ分かる100歳まで歩ける秘訣、あなたの体を守る方法をお伝えします。当日はぜひ動きやすい服装で参加して下さい。そしてその場で自分の体の変化を感じて下さい。会場でお目にかかれるのを楽しみにしております。



日時 2018年5月20日（日曜） ■9:30～11:30
 価格 ¥2,160（税込み）
 定員 60名限定！
 会場 かでる2.7 1040会議室
 〒060-0002 札幌市中央区南2条西7丁目道民活動振興センター

どなたでもご参加いただけます。

下記に必要事項をご記入頂きまして、この用紙のままFAX送信をお願いします。Emailでも必要事項をご記入頂けましたら受付させていただきます。

定員になり次第締め切りとさせていただきますことをご了承ください。

※： 同伴申し込みの方がいらっしゃいましたら、この用紙をコピーされまして別々にお申し込み下さい。

100歳まで歩くぞ！ゆびのばウォーキングセミナーの受講を申し込みます。

フリガナ

氏名

勤務先名と職種

連絡先

〒

TEL

Fax

ご住所

（注）確認出来る字体でお願い致します。

Eメール

@

全てご記入下さい

※お申し込み後5日以内に受付完了連絡が届かない場合はお手数ですがクオリティケアへご連絡願います。

FAX:0120-300-552

お問い合わせは クオリティケア有限公司

qualitycare1@outlook.jp

担当：瀧澤です ☎090-1524-1340