



1 day・元気ナチュラルポールウォーキング & ビーチウォーキング in 那智勝浦

2019年10月2日(水)・12月4日(水)

元気・健康・美姿勢・リラクゼーションに！

あなたもポールの使い方や歩き方を知って、元気ナチュラルウォーカーの仲間入りをしませんか？ 浜を太陽・大地・海のエネルギーを浴びながらポールを使って楽しく歩きます。

受付・集合場所：太地町営スポーツ施設（旧グリーンピア南紀）※9:30 受付

和歌山県東牟婁郡太地町大字森浦 ※『旧グリーンピア南紀』で検索

交通アクセス：那智勝浦新宮道路市屋出入口から車で約10分、JR太地駅から車で約6分

参加費：初参加 3,000円、元気ナチュラルウォーカー（認定者・参加実績あり）2,000円

参加費は当日支払いとなります。（ポールはレンタル可能）

服装・持ち物：運動のできる服装、ウォーキングシューズ、ビーチサンダル

お申込方法：インターネット、以下のFAX申込書

初参加 3,000円

認定者 参加実績あり 2,000円

ポールレンタル1セット 500円

※雨天時は、内容に変更がある場合もあります。



講師：本館千子

かつこ助産院院長 / mam's school 代表
三重県立看護短期大学専攻科助産学専攻卒業。病院勤務、助産所勤務を経て1997年和歌山県那智勝浦町にかつこ助産院開業。出産介助、母乳相談のほか地域の保育所・小中学校へ「いのちのはなし」、「思春期の心と体」の講座、妊産婦さんへの子育てお話し会など講演活動も活発に行っている。



講師：かとうゆか

元気プロデューサー / 元気アカデミー代表 / NPO法人元気健康活動協会理事長 / 大阪市立大学非常勤講師 / 元気ソフトボールアカデミー主宰
日体大卒、2003年6月乳ガン・第四期・生存確率30%と宣告されるも克服、健康の重要性を痛感。これからの人生は、病気の体験を生かして人の役に立ちたいと思い私立一宮女子学園（現：修文学院）を退職して独立。2007年よりウォーキングポールを使用したウォーキングや体操の教室を運営。2009年より『元気健康フェスタピンクリボン一宮』を主催して、ピンクリボン活動を開始。講演活動では、『明るく楽しく元気よく笑って今を生きる』・『歩くこと・歩き方で人生が変わる』・『夢実現を加速する8つのヒント』などのテーマで講師を務める。

| | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------|--|-------------------|
| 午前 10:00 ~ | 受付・集合場所 太地町営スポーツ施設 (旧グリーンピア南紀) | 9:30 受付 | 10:00 講演 『歩き方・歩くことで人生が変わる』 講師：かとうゆか 『元気とは』 講師：かつこ助産院 本館千子 | 11:30 元気ウォーカー基礎習得 |
| 午後 ~ 15:00 | 12:15 昼食・移動 | 13:30 ビーチウォーキング（ブルービーチ那智） | 15:00 終了（自由・温泉） 🔥 おすすめ！那智勝浦には温泉がたくさん！ | 18:00 懇親会（各自支払い） |

インターネットでのお申込み <http://www.genkiacademy.com/19-nachi2/>



▼ FAX 申込書 FAX : 0586-73-2558 ▼

| | | | |
|----------------|---|-------------|---|
| 参加日 | 参加希望日に○をつけてください。 10月2日(水) ・ 12月4日(水) | レンタル ポール | いづれかに○をつけてください。1セット500円 要 (セット) ・ 不要 |
| 参加人数 | 名 | 参加者名 | |
| 代表者お名前 (必須) | フリガナ | | |
| ご住所 | 〒 | 携帯電話（緊急連絡先） | |
| 備考欄 | | | |

【お願い】

キャンセルされる場合は、レンタルポールの準備などの都合上、早めにご連絡下さい。運動のできる服装とウォーキングに適したシューズをご持参ください。3~4kmを歩くのに支障のない健脚の方を対象としています。浜ではビーチサンダルでウォーキングをします。足腰に故障のある方・医師から運動を制限されている方はご遠慮ください。参加費には、懇親会費は含まれておりません。このイベントの収益の一部は、ピンクリボン活動団体に寄付させていただきます。



主催：かつこ助産院・元気アカデミー 後援：株式会社キザキ

元気アカデミー

〒491-0861 愛知県一宮市泉 2-6-18
TEL : 0586-73-8883 FAX : 0586-73-2558
<http://www.genkiacademy.com>