

黒澤一也先生の  
**健康に関する講演会**

**参加費  
無料**

正しいフォームが身に付く!

**ポールウォーキング講習会**

日時 2019年**11月17日** 日

**定員200名**  
 (お電話かFAXにて  
 お申し込みください)

場所 **中込会館**



講演会



**「脚のアライメント  
を整える  
～骨切り術について～」**

9:30～10:30  
 社会医療法人恵仁会中込施設2階

**講師プロフィール**  
 社会医療法人 恵仁会 理事長  
 くるさわ病院院長  
 整形外科(専門医)  
 リウマチ科  
 リハビリテーション科

**資格**

- 日本整形外科学会専門医
- 日本整形外科学会認定  
リウマチ医
- 日本整形外科学会認定  
運動器リハビリテーション医
- 日本体育協会認定  
スポーツドクター 等



講習会

**ポールウォーキング  
講習会**

11:00～12:00  
 駅前グリーンモール/ケイジンほっとてらす

自分にあったポールの選び方から歩き方まで丁寧に  
 教えます。この機会に正しいフォームを身につけ、  
 楽しいウォーキングを始めましょう。

- \*運動のできる服装でご参加ください
- \*ポールをお持ちでない方は、  
無料貸し出しいたします

**ポール  
レンタル無料**



お申し込み  
お問合せ

主催 **佐久ポールウォーキング協会 事務局** <http://sakupolewalking.com/>  
 TEL・FAX **0267-67-3318** [担当:中村] 〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1  
 後援

お申し込み者様 氏名・生年月日	ご住所	お電話	講習会の参加希望	ポールレンタル
氏名 昭・平 年 月 日	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要
氏名 昭・平 年 月 日	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要
氏名 昭・平 年 月 日	〒 -	( )	どちらかに○印 ・参加する ・参加しない	利用 ・不要

