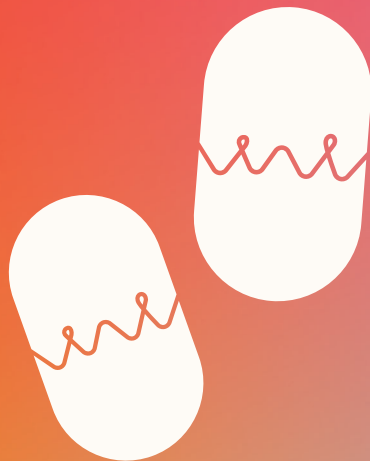


さあ、美しく  
前を向いて人生を歩いていこう。



# WOMEN'S LESSON WALK

開催日 2024.10.19 Sat

場所 お台場・シンボルプロムナード公園 夢の広場

## 女性の健康美をサポートする ウォーキングレッスン

正しく美しい姿勢や歩き方を「歩きのプロ」からレッスンを受けながら  
ベイエリアをサンセットウォーキング。日常に取り入れやすい身近な運動  
であり自律神経を整えたり、血行促進・筋力増加、維持といった効果を  
得られるウォーキングを通して女性の心と体の健康をサポートできるような  
レッスンをを行います。前回開催時も多くの方にご参加いただきました。



**MY PINK ACTION**

知ろう、自分と乳がんのこと。

歩いて  
寄付

WOMEN'S LESSON WALKでは、1歩の価値:医療費削減からの  
経済効果(1歩=0.065円)とし、WOMEN'S LESSON WALK参加  
者の総歩数分を参加費より日本対がん協会・乳がんをなくす「ほほえ  
み基金」への寄付として活用します。また、当日も募金箱を設置いた  
します。皆さまのご支援よろしく願いいたします。

(一社)日本ウォーキング協会は(公財)日本対がん協会の  
ピンクリボン活動を応援しています。

詳細は裏面をご覧ください >>>

特別協賛



協賛



HIKARI MISO



メディア  
サポーター

LunaLuna

# OUTLINE 開催概要

- 【日時】 2024年10月19日(土) 14:00～16:00
- 【会場】 お台場・シンボルプロムナード公園 夢の広場
- 【参加費】 3,000円
- 【定員】 300名
- 【申込締切】 2024年10月3日(木) 23:59まで  
※お申込受付は先着順とし、定員になり次第  
締め切りといたします。予めご了承ください。

## お申込み方法

下記J-Walkingサイトよりお申し込みください。



日本ウォーキング協会  
オフィシャルエントリーサイト



## 【アンバサダー・講師】

レッスンは(一社)日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士の資格を取得している方が行います。



### アンバサダー

## 高木 真理子 MARIKO TAKAKI

ファッションモデルとしてCOMME des GARÇONSのコレクションでデビュー。その後、世界的有名デザイナー 三宅一生氏に招聘されパリコレに参加。ウォーキング指導の依頼を受けインストラクターとしてスタートして以来26年、ウォーキングを通して『フォーミング』から『できる』へ確実な自信へと導き、協調性・使命感・責任感のあるヒューマンパフォーマンスの発揮できる人創りを強みとする。また、美しさだけでなく、日常生活の中に取り入れ健康に導くウォーキングを提唱している。



### 講師

健康サポートプロジェクト代表  
ウォーキングアドバイザー

## 坂田 純子

JUNKO SAKATA

3年間約3,500人、これまでに10万人以上の指導を行い30年の経験を「一生自分の足で歩くこと」を目標にウォーキングレッスンやウォーキング指導員育成メディア、WEBのエクササイズ監修を行う軸として、運動指導を行っています。



### 講師

一般社団法人 日本 DFWALK 協会 代表  
ウォーキングスペシャリスト

## 山口 マユウ

MAYUU YAMAGUCHI

『90歳になってもハイヒールの履ける人生を®』をコンセプトにウォーキングを通して活力寿命延伸活動を推進。指導実績6万人以上。受講生は、モデル・女優・SEOなどを含む老若男女。イベント・セミナーや社員研修、講演を中心に活動を行っています。

## 【プログラム】

13:30～受付

14:00-15:00

### 準備体操～ウォーキング前レクチャー

- ・準備体操(ストレッチ)
- ・正しく美しい姿勢と歩くためのコツ(基本)
- ・ウォーキングの楽しみ方
- ・健康になるために日常動作で続けるべきこと
- ・本日のレクチャーで目指す効果

15:00-16:00

### 講師と一緒に約2.5kmの サンセットウォーキング

- ・正しく美しい姿勢チェック
- ・ワンポイントアドバイス



## Voice 参加された方のコメント

普段からあまり姿勢は良くないと思っていたのですが、このレッスンでどこをどう気をつければ良いのかがわかりました。明日から格好よく歩きます！(A.Kさん 30代)

ウォーキングを生まれて初めて習いました。姿勢を気にしながら歩くと何となく自信がついたように感じました。(T.Yさん 50代)

毎日、歩数ばかり気にして歩いていましたが、「歩き方」が如何に大事であるか改めて知る良い機会になりました。ほんの2キロ程度でしたが足パンパンです。(T.Sさん 60代)

## お問い合わせ

東京ベイサイドツーデymarチ実行委員会事務局 (一社) 日本ウォーキング協会内

〒113-0034 東京都文京区湯島 2-25-7 ITP 本郷ビル 6F

TEL : 03-5816-2175 E-mail : jwa@walking.or.jp (受付時間 : 午前 10 時～午後 5 時、土曜、日曜・祝日を除く)