



参加型！健康エンターテイメント講演 講師 みのわあい。

20代ウォーキングドクターのデューク更家氏に弟子入りしウォーキング理論を習得する。2014年より医学博士 橋本和哉氏のもと医療ヨガを学ぶ。

現在、企業向け自治体向けに、体験し体感する健康講演「参加型！健康エンターテイメント講演」で全国で活動中。受講者は全国で1万人を超える。他にテレビショッピング出演、雑誌の監修等行う。

また合気道を通して、心と身体使い方、身体パフォーマンスを習得のため、稽古に励んでいる。

ウォーキングを健康づくりに！

参加型！健康エンターテイメント講演は「一歩一歩が健康につながる歩き方＝ウォーキングフォーム」を身につける体験型の健康ウォーキング講習会です。プログラムでは、様々な健康クイズや体の若さチェックなどを交えながら、実際に体を動かして体感し、健康になる歩き方を体験し、健幸脚ウォーキングフォームを“お持ち帰り”いただきます。

- 歩き方・フォームを知らない→一歩一歩、体にダメージ（不健康）→歩くと疲れる→歩かなくなる（歩けなくなる）の悪循環。
- 歩き方・フォームを身につける→体に負担がない→歩くことがラクに楽しくなる！→また歩きたくなる→一歩一歩が健康づくりに。健康への好循環サイクルがはじまります！

「健康」＝健体康心（けんたいこうしん）心とからだは繋がっています。心が体を動かし、体が心を支えてくれます。歩くことで気持ちも元気に♪まずは1日300歩（3-5分）から「歩くフォーム」を身につけて毎日30分ウォーキングを習慣に。歩くことは脳と密接な関係があり、脳の活性化にもつながります。足の健康、姿勢、呼吸法や脳トレなど、毎日の健康づくりに役立つプログラム構成でお届けします。

毎日を笑顔で元気に過ごそう！

全国で1万人超が受講した「参加型！健康エンターテイメント講演」

Produced by iwalk
公式サイト <https://iwalkwith.me>

