



「歩くこと」は、最も身近な  
予防医療です。この機会に、  
“なんとなく歩く” から  
“意味のある一歩” へ。

予防医療プラザ × 株式会社丸五 連携事業

# プラザ - 丸五 ヨボーイウォーク

## 歩くだけで体は変わる。

医療 × プロ指導 × 地元企業で、「正しい歩き方」を体験しませんか？

### 📅 実施概要

日時 5/16(土) 13:00~15:00  
集合 倉敷中央病院附属予防医療プラザ  
〒710-0056 岡山県倉敷市鶴形1丁目11番11号  
定員 先着15名 ※事前申込  
参加費 1,500円(足袋型ソックス+スポーツ保険込)  
※小学生以下無料



事前申込

### 👉 プログラム

- ・姿勢のプロによるウォーキング姿勢講座
- ・足指把持力測定 (Before/After)
- ・ウォーキング (予防医療プラザ ~ MARUGO KURASHIKI)
- ・交流タイム



ゲスト講師 片山翔太先生  
猫背・姿勢改善スタジオ Nature 代表。  
歩行姿勢・身体バランス改善の専門家  
として、ウォーキング姿勢講座を担当。

### 🎁 特典

- ・丸五の足袋型ジョギング  
シューズのレンタル(希望者)
- 協力 株式会社丸五



### 💡 こんな方にオススメ

- ・楽しく健康づくりを始めたい方
- ・正しい歩き方を知りたい方
- ・健康診断の結果が気になる方
- ・最近、運動不足を感じている方