

KOIA×丸五×ヨボーイウォーク

歩くだけで体は変わる



対象者

- ・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
- ・健康習慣のきっかけを探してる方
- ・地域の仲間と交流したい方

日時：10月10日（土）10:00～12:00

集合場所：ナカシマホールディングス(株) NXビル
岡山市北区中島田町2-3-19

会費：1,500円（スポーツ保険込み・小学生以下無料）

対象：どなたでも参加できます

定員：15名程度（先着・事前申込制）

※少雨決行（シューズレンタルは見合わせる可能性があります）

ゲスト講師



猫背・姿勢改善スタジオNature
代表

片山 翔太 先生

歩行姿勢・身体バランス改善の
プロフェッショナル。
正しい歩行姿勢をわかりやすく
レクチャーしてくれます。

足袋型シューズ体験



MARUGO

株式会社丸五の足袋型シューズが
レンタルできます（希望者のみ）
履いてコースを歩き、歩く前後で
足指把持力を測定、自分自身の足
の状態にも目を向けてみませんか

プログラム

- 10:00-開会あいさつ・イベント説明
- 10:05-ウォーキング姿勢講座
- 10:20-足指把持力テスト（Before）
足袋型シューズ体験
- 10:40-ウォーキングスタート（3～4km）
- 11:40-足指把持力テスト（After）
振り返り・質疑応答・集合写真撮影
- 12:00-終了予定



ウォーキングコース



NXビル



西川緑道公園
下石井公園



NXビル



参加申込は
こちらのQRコードから