



ウォーキングで健康と ポイントをゲット！



スマホで楽しく！

ウォーキング講座

参加費

無料

事前予約制

10月20日(日) ・ 11月9日(土)

三郷市文化会館

埼玉県三郷市早稲田5丁目4番地1



第1部講師：若林 誠治 (福祉のニッカ)



第1部は大好評いただいているスマホ教室の若林先生が分かりやすくスマホの歩数管理アプリ「ALKO マイレージ」の入れ方・使い方とポイントの貯め方をお話します。

第2部講師：中川忠典氏 (ニュートン整骨院)



第2部は腰痛とウォーキングの専門家であるニュートン整骨院中川院長が「どんどん健康になる歩き方」について実際に少し体を動かしながらご説明します。

開催日時・会場

(お好きな日にちを選んでご予約ください)

10月20日(日) 9:30～11:00

会場：1階展示室

11月9日(土) 9:30～11:00

会場：2階大会議室

(各回定員20名)

持ち物：スマートフォン

その他：運動しやすい服装と室内用運動靴
(スマホを持ちながら運動するため、ポケット等の付いた服装をお勧めいたします。)

お申込みは今すぐお電話で(※お申込みは先着順となり、定員に達し次第、受付は終了となります。)

福祉のニッカ 担当 若林 0120-00-2940

予約受付時間は平日午前8時30分～午後5時30分

主催：福祉のニッカ 助成：公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団





第1部講師
若林 誠治
(福祉のニッカ)

NEC モバイルリング株式会社を経てドコモショップに入店。ドコモのスマホ教室で月間約100名の受講者を指導。「分かりやすい」と評判に。その経験を活かし、福祉のニッカにてスマホを活用した、高齢者の方々がもっと楽しく・快適に暮らせるための様々なサービスを提供。現在は個別訪問のスマホ有料サポートにも力を入れている。秋田県出身。



第2部講師
中川忠典氏
(ニュートン整骨院)

ニュートン整骨院院長、日本FMT腰痛治療協会会長、柔道整復師。整形外科クリニックで2万件以上の臨床経験を積んだ後に開業。腰痛治療をライフワークとして研究を続ける。腰痛治療器プロテックを用いた腰痛治療法の第一人者。企業主催の100キロウォークの大会をサポート。ホノルルマラソンには10回出場する。埼玉県出身。

【会場マップ】

三郷市文化会館

住所:

〒341-0018

埼玉県三郷市早稲田五丁目4番地1

三郷駅北口から徒歩15分程度
駐車場・駐輪場あり



【こんな方におすすめ】

- ・アプリのインストール方法が分からない方
- ・スマホを便利に使いたい方
- ・健康に気を付けている方
- ・ウォーキングを習慣にしたい方
- ・健康アプリに興味がある方
- ・ポイ活に興味がある方
- ・運動不足を感じている方

※ご参加はスマートフォンをお持ちの方限定となっております。

※スマートフォン通信料は参加者負担となりますのでご了承ください。

※コバトンALKOOマイレージアプリをインストールが必要です。



スマートフォンと連動した新しいウォーキング体験!
ご自身の健康状態を把握しながら、楽しく歩けるイベントです。
みなさまのご予約をお待ちしております!