

なごみ先生の健康講座 第1回



「ウォーキングをはじめよう」

～いつもの散歩がエクササイズに！～

今年で4年目を迎える なごみ先生の健康講座。今回は「ウォーキング」です。正しいフォームを身につければ、脂肪を燃焼することができ、さらにはストレス解消効果も期待できます。レッツ ウォーキング！

日時 12月20日（土）午後2時～3時30分

会場 成田図書館 2階集会室

講師 金沢和味さん（健康運動指導士 管理栄養士）

定員 20名（事前申込み）

申込み 12月11日（木）から
カウンター、または電話で受付開始

なごみ先生



かなざわかずみ
金沢和味さん（通称 なごみ先生）
ヘルスケアコンサルタント（健康運動指導士/管理栄養士）

企業や教育機関で栄養学や運動生理学に基づく健康コンサルティングやダイエット指導を行っている。その活動は、企画・実演・執筆と幅広く、明るくポジティブなパーソナリティーで、あらゆる世代から支持を得ている。