



みんなで作る**豊能町**

健康

AIオンデマンド交通のある暮らし

「脳と体を鍛える！楽しい健康ウォーキング講座」

～フレイル予防や転倒予防に役立つ、シューズの選び方・履き方、全身運動の歩き方～

※**予約制**※

さあ、ハニタスに乗って
お出かけしよう！



ウォーキングトレーナー 池田ナリアキ (プロフィール)

1958年大阪市出身、大阪市立大学卒業後(株)アシックス入社
2015年同社早期退職、2016年フリー転身

現在ウォーキングトレーナー池田ナリアキとして活動中。35年勤務した(株)アシックスでは、主にシューズ企画開発、ウォーキングのマーケティングに従事。テクニカルスタッフとしても20年スポーツシューズ講師やウォーキング講師として販売促進やCSRで活動。行政や教育機関、企業などでの講演は1500回以上、4万人以上を指導。日本トップレベルのウォーキングトレーナーとして、TV/ラジオ/新聞/雑誌などのマスメディアにも多数登場。

★ホームページ：<http://39walking.wixsite.com/walkingplus>

- ・健康運動実践指導者
- ・日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士
- ・足と靴と健康協議会認定 シューフィッター
- ・全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
- ・日本ウォーキング協会公認 ウォーキング指導員
- ・大阪商工会議所認定 メンタルヘルス・マネジメントⅢ種
- ・よしもとCAふるさとアスリート



当日は、座学30分・実践60分のプログラムとなります

動きやすい服装・運動用シューズ(紐づつ)でお越しください

開催日：2023年**10月26日**(木)

時間：**13時30分～15時00分**

(受付開始 13時00分)

場所：豊能町立スポーツセンター「シートス」

(豊能町光風台3丁目1-10)

ハニタスミーティングポイント S-260

参加料：**無料**

定員：**20人** 先着順 予約制

イベント
参加予約



ハニタス
予約手配



主催：池田泉州ホールディングス
協力：豊能町、阪急バス

各種お問い合わせ

豊能町総務部総合政策課
TEL：072-739-3412