

無料

しんじゆく健康プロジェクト  
～歩くことから始まる健康スタイル～  
令和7年度 区民公開講座

# ウォーキングを楽しむ秘訣 ～自分に合った歩き方を知ろう～

気軽に取り組めて、カラダにいい、魅力的なウォーキング！  
今回の講座では、ウォーキングを楽しむために必要な、  
「**痛まず**・**健康で**・**美しく**」歩ける方法を  
実技も交えながらお伝えします。



一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事  
健康運動指導士  
黒田恵美子

令和7年

日時

8月31日 日

定員

先着100名

午前10時から12時

対象

新宿区内に在住・在勤・在学または区内で活動されている方

会場

区立戸塚地域センター

新宿区高田馬場2-18-1  
7階多目的ホール

令和7年8月7日(木)～8月29日(金) 17時までに右記QRコードから  
インターネットでお申込みいただくか、健康づくり課あて電話又はFAXで  
下記の事項をお伝えいただきお申込みください。



氏名		性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> どちらともいえない	
		年代	30代、40代など			
電話番号		区内	<input type="checkbox"/> 在住	<input type="checkbox"/> 在勤	<input type="checkbox"/> 在学	<input type="checkbox"/> 在活动



申込み・お問合せ●新宿区健康部健康づくり課 電話:03(5273)3494 FAX:03(5273)3930



## 講師 黒田恵美子

健康運動指導士

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会代表理事 / 東海大学医学部  
客員教授 / チームケア学会倫理委員 / 一般社団法人足育研究会  
理事 / NPO法人 WISH 副理事長 / ミズノ株式会社ブランドアン  
バサダー / 健康経営エキスパートアドバイザー

東海大学体育学部体育学科卒

健康運動指導士。生活習慣病、介護、ロコモの予防改善を中心に、病院や自治体などで健康寿命延伸のための身体活動や運動の必要性を広め、運動弱者を支援する講演や運動指導を行っている。

人生の最後まで、自分の足で歩くことを目的とした「ケア・ウォーキング®」「ひざちゃん体操」などを考案し、簡単で痛みの起こらない体の使い方、修正法、動作改善を提案している。

運動の実践には理論の理解が必要であるとして、わかりやすい理論と実践を結び付けた講演、セミナー、教室には定評がある。

### 著書

(上から最新のもの)

『黒田式 ケア・ウォーキング』 合同出版

『足育学 外来でみるフットケア・フットヘルスケア』 全日本病院出版会

『100歳まで歩く技術』 二見書房

『変形性膝関節症の痛みが消える4週間プログラム』 主婦の友社

など著書多数!

### 出演

(上から最新のもの)

NHK「あさイチ」2025.6

BS11「報道ライブインサイドOUT」2024.3/2024.5

NHK「おはよう日本」まちかど情報室 2022.3.7

NHK・ラジオ第一放送「マイあさ!」健康ライフ 2021.11

NHK Eテレ「人生レシピ」2020.10

NHK「あさイチ」

NHK Eテレ「きょうの健康」

など新聞、テレビ、ラジオにも出演多数!



※お申込みに際し収集する個人情報は次の目的にのみ使用します。

①本人あての通知や問合せ ②中止、延期等の連絡 ③個人が特定できない形での統計・分析等

申込み・お問合せ ●新宿区健康部健康づくり課 電話:03(5273)3494 FAX:03(5273)3930