

地域福祉・介護予防講演会

「歩かないと歩けなくなる」

～人生100年時代 健康元気寿命を伸ばす 心と体の健康づくりウォーキング講座～

講師：心と体の健康アドバイザー
・ウォーキングトレーナー ^{いけだ}池田ノリアキ氏

◆ プロフィール ◆

1958年大阪生まれ、大阪市立大学卒業後（株）アシックス入社、アシックス在職中はランニングやウォーキングシューズの企画開発、テクニカルスタッフとしてシューズ講師やウォーキング講師、CSR活動を担当
2015年（株）アシックス早期退職、
現在、主に健康ウォーキングや安全大会等講演会講師として活動中。講師歴27年、多くの自治体はじめ教育機関や企業、団体などでの講演や講習会は2000回以上、約4万人を指導、WEB、TV、ラジオ、新聞、雑誌などにも出演多数
主な資格と活動)

- 健康・体力づくり事業団認定 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
- 東京商工会議所認定 健康経営アドバイザー
- 大阪商工会議所認定 メンタルヘルス・マネジメント
- 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
- 分子整合医学美容食育協会認定 ファスティングマイスター
その他)
- よしもとFAふるさとアスリート/ウォーキング講師
- JA全農「おにぎりダイエット+ウォーク」監修&講師
- M.モウブレイスポーツ アンバサダー



今回の講演会は、池田ノリアキ先生をお招きし、転倒予防など介護予防講演のほか、1分間おうちウォーキング、効果的なウォーキング方法、シューズの履き方や選び方について等ご指導いただきます。

日時：令和4年11月24日（木）
午後1時30分～3時（開場午後1時～）

会場：北茨城市民ふれあいセンター

主催 北茨城市（高齢福祉課）・北茨城市社会福祉協議会