

# 日本一明るいウォーキング教室

## ～社長さんの密かな健康法は？“歩くこと”です！～

日本一明るい経済新聞

ボクも  
元気に  
歩きたい！

日本一明るい経済新聞の竹原です。いつも色々とお世話になり、ありがとうございます。今回ご連絡させていただいたのは、経営者のためにお役に立てる「日本一明るいウォーキング教室」のご案内です。

先日20名ほどの社長さんが集まる会があり、その席で若い社長さんから「先輩方の健康法は？」との質問がありました。皆さん、口々にお答えになりましたが、多くの年配の社長さんが「歩くことです」とお答えになったので驚きました。私たちの「ウォーキング教室」の方向が間違っていないか！と思った次第です。この普段何気なくしている運動を、科学的根拠に基づいた「上質なウォーキング」に変えることで、健康年齢を伸ばし、会社経営を長く元気に行えるようになります。

会社終了後にそのまま受講できる、社会人に優しい歩き方講座です。何故そのように歩かねばならないのかを、ウォーキング実践の前に科学的に解説。素人受講者の代表として、ボクからの質問コーナーもあります。

講師は、元ミセス日本グランプリの山口マユウ先生です。

正しい姿勢と歩き方は、思考をポジティブにし、お客様とのコミュニケーション能力もアップします。人前に立つ機会が多い社長さんに、姿勢、歩き方から内面の魅力を表現するコツまでを、直々に指導します。

日本一明るいウォーキングで、関西を明るく盛り上げたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



★運営／日本一明るい経済新聞・竹原編集長

### □□□□□□□□□□□□□□ 会員募集要項 □□□□□□□□□□□□□□□□

- ◎ 講 座 参 加 費 6千円(税別) 当日受付にてお支払いください
- ◎ 募 集 人 数 20人限定
- ◎ 講 座 開 催 4/5(水)18:00～20:00
- ◎ 場 所 大阪市北区小松原町 2-4 大阪富国生命ビル 4F 会議室  
(前回と変更しています) (地下鉄梅田駅より徒歩3分)
- ◎ お 問 い 合 わ せ 事務局(芦田・伊藤)  
大阪市中央区南本町 4-5-7 TEL 06-6243-7123

**FAX : 06-7635-4858**

(3/31(月)締め切り 定員になり次第終了します)

会社名	
お役職	
ご氏名	
TEL	



## 講師紹介



### ウォーキングスペシャリテ 山口マユウ

- 196△年 和歌山県生まれ
- 1989年 証券会社に入社
- 1991年 恋愛見合いで結婚・出産し、4世代同居
- 1998年 [VERY][COMO][voce][domani]等読者モデルを経てモデルの道へ
- 1999年 6年間6カ所でウォーキングや所作、ビジネスマナーを学び、多数の店舗クリニックの仕事を受け持つ
- 2005年 ウォーキングスクール DFWALK 開講
- 2011年 ミセス日本グランプリで全国優勝
- 2012年 ウォーキングスクールを法人化

#### 一般社団法人 日本 DFWALK 協会 代表

人には平均約10年間の寝たきり生活があることを知り「90歳になってもハイヒールの履ける人生を」をコンセプトにウォーキングを通して健康美・活力寿命延伸活動を推進。若い世代に姿勢とウォーキングの重要性を伝えるために学校の特別講師や社員研修の中に科学的根拠に基づいたウォーキング法を取り入れている。

**免許資格:** JWA 認定健康ウォーキング指導士 野菜ソムリエベジフルビューティ、幼稚園教諭・保育士資格、証券会社取り扱い免許  
**書籍:** 『DFWALK』  
**取材:** 日刊スポーツ・大阪日日新聞・ウーマンライフ・リシェ・雑誌

クラッシー等

**CM 出演:** 味の素「カブシエイトナチュラ」キューサイ「コラリッチ EX」共に現在出演中

**ショー:** 高島屋「ハイジュエリーショー」真珠協会「パールジュエリーショー」等多数

**テレビ番組出演:** 関西テレビ「セキララ小町」「よ〜いどん」毎日放送「ポテトなじかん」読売テレビ「ニュース10」「渚アナウンサー一番への道」朝日放送「キャスト」eo 光「西村和彦の旬な関西情報ナビ」南海放送「屋のワイドショー」Jcom「情報番組」等多数

## 教室プログラム

☆**上質な姿勢**は見た目のかっこよさだけでなく、筋肉の緊張をほぐし、骨盤や内臓を正しい位置へと改善、呼吸を深くします。

☆**上質な歩き方**は緩んだ体を引き締め、ダイエットや足腰強化はもちろん、脳の活性化にもつながります。

☆目指すのは「**日本一明るいウォーキング**」。DFWALKの科学的根拠に基づく日常生活に取り入れられる健康ウォークを始めましょう。

日 程	内 容
4月5日(水) 18～20時	座学:数ヶ月前の自分と今日の自分、まとめ 実技:ケガ防止柔軟体操、太ももと腕の鍛え方、上質な姿勢づくり、上質な歩き方、時速7*。体験、会社でできる猫背改善エクササイズ、個別指導アドバイスあり、アロマリラクゼーション、今までのまとめ