

# がんと向き合うママ応援プロジェクト

ウォーキング  
トレーナー  
キコ先生の

## 健康・美姿勢

### 親子ウォーキングレッスン

がん予防、再発予防に効果的とされる  
ウォーキングで、親子の時間に  
楽しくエクササイズを取り入れましょう!

むらまつ きこ

#### 講師プロフィール

村松 記久子(愛知県在住)

- ・健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士
- ・社団法人日本ボディデザイン協会認定ウォーキングインストラクター
- ・日本ウォーキング協会認定健康ウォーキング指導士 歩育コーチ
- ・CIDESCO国際認定資格エステティシャン(世界32カ国認定資格)
- ・日本エステティック協会認定トータルエステティックアドバイザー
- ・東京商工会議所 カラーコーディネーター2級



# 3月26日(日)

福岡市立中央児童会館

## あいくる7F(多目的ルーム)

福岡市中央区今泉1-19-22

専用の駐車場はございません

第1部(14:00~15:15)

「歩いても疲れない、関節を痛めない身体作り」

第2部(15:30~17:00)

「美ウォーキングレッスン」

※今回は年長以上のお子様を対象です。

参加費無料

定員10組

託児あり

申込締切日3月20日



●癌のママと子どもの支援 | 不安が安心に変わるブログ <http://ameblo.jp/mama-sasaetai/>  
●がんのママの【不安解消】知恵袋 [www.facebook.com/mama.sasaetai](http://www.facebook.com/mama.sasaetai)

【お申込み・お問い合わせ】 びょうきのママをささえ隊事務局  
後援 福岡市

TEL/FAX: 092-661-0657 Email: [mama.sasaetai@gmail.com](mailto:mama.sasaetai@gmail.com)