

自分で守る健康ワークショップ In Hawaii 2024

足治療の第一人者、渡邊英一先生が今年も9月に来布されます!今回は鍼灸師の松本寛正先生が福岡からピラティスの井原隆雄先生が愛知から参加され、3名の講師陣で元気な体を自分で作る秘訣をシェアして下さいます。実技中心ですので動きやすい服装でご参加下さい。
また、今年は特別に運動靴店 Runners Routeのご厚意により、カピオラニ店で「子供の足健康講座」と靴選びを開催します。「ポール歩行ワークショップ」は通訳付きのクラスもあります。皆様お誘い合わせの上、ふるってご参加下さい。

9/26(木) 11:30—13:00 木曜午餐会 会員無料/非会員\$3

『腰痛・膝痛に効くセルフケア：ツボと運動』

*829 Pensacola St. Honolulu マキキ聖城キリスト教会礼拝堂

9/27(金) 13:30—15:30 パロロ本願寺 お堂 無料/予約推奨

『体幹と骨を鍛える：ピラティスとセルフケア』

*1641 Palolo Ave. Honolulu

9/28(土) 9:00—10:00 Runners Route(運動靴店) 無料/要予約

『子どもの足健康講座』

*1322 Kapiolani Blvd. Honolulu

9/29(日) McCully Recreation Center 無料/予約推奨

9:00—10:00 『ポール歩行1』(日本語)

10:30-12:00 『ポール歩行2』(英語通訳付き)

*831 Pumehana St. Honolulu

*英語ポール歩行のご予約はEventbriteでもできます。

*運動靴着用のごこと(サンダル不可)



渡邊英一

藤沢市用田接骨院院長。柔道整復師。オーストラリアでの研修後、足病医学の検査法を治療に取り入れ、柔道の技法を応用した歩行ポールや医療用インソールの開発を行って大きな成果を上げ、足治療の第一人者となる。日本各地の講演では「自分の体を知り、自分で体を守る」ことの重要性と実践方法を紹介。2022年公益社団法人日本柔道整復師会最高荣誉帰一学術賞受賞



松本寛正

福岡県柳川市松本鍼灸整骨院院長。柔道整復師、鍼灸師、スポーツトレーナー・JFHA認定足整療法士。体の疲労や不調をツボ治療により改善し、多くの方にセルフケアの指導を行っている。また、運動指導としてポール歩行を有明海の家海苔漁師に行い定評がある。



井原隆雄

愛知県出身。オレゴン州立大学公衆衛生学士。ピラティストトレーナー。英会話講師。インナーマッスルを鍛えることで、背骨や骨盤の歪みを改善し、健康体質に導く指導をしている若手のホープ。

主催：一般社団法人日本フットヘルス協会 (JFHA)

共催：一般社団法人歩こう教室・用田接骨院

Women Support Center of Hawaii・Honolulu Foundation

ご予約・お問い合わせ：808-232-5646 yoko.kurokawa@gmail.com

info@womensupportc.org