

# 「生きる基礎 脚・足」

日時

2016年12/25(日)・26(月) 10:00~18:00

足首から上を脚、下を足と呼び分け、  
どの四足の生き物より長い後足を持っている。

踏ん張る、きちんと、しっかり、  
地に足をつける・・・いろいろな言い方はするけれど、  
本当はどうやって立つ？

歩く、座る？  
昇り降り、靴の善し悪し、  
スポーツでの動きは？

私達は自分の脚足について、  
大きな勘違いを持っています。  
その影響は、腰、肩、腕、  
指先の微細な動きにも、  
脳にも影響しています。

知って納得。  
動いて実感。

● 日時：2016年12/25(日)・26(月) 10:00~18:00

※ 初めての方ご参加の場合、開始時基礎から始めます。  
経験者には良い復習の時間ですが、ご了承ください。

● 会場：茅野市市民活動センター『ゆいわーく茅野』

〒391-0002 長野県茅野市塚原二丁目5番45号  
<https://www.chinoshi.net/yuiwork/> TEL: 0266-75-0633

● 受講料(税込)

早期料金 33,480円(1日参加/17,280円) ※12/4(日)締切

通常料金 35,640円(1日参加/19,440円)

あし  
脚足って生きるためのものなんだ・・・。

講師：アル・クオリティ・プロ 代表  
木野村 朱美

スペイン山野の巡礼路115kmを歩いた時、初日から  
両膝を痛めて時速1kmになったんです。途方にくれました。  
薄暗くなると遠吠えが聞こえ人通りは無く・・・何日  
目かに、ふと気づいたんです。両膝痛めてるのに両方  
同時に痛い時は無いんです。動きが取れなくなり命に関  
わる状況にはさせてないんだ!・・・と、脳の関わりを痛感  
しました。

快適に動くいい脚足に。初めての方も是非どうぞ!



Aru Quality Pro

There is "Quality of existence" that we value.

株式会社アル・クオリティ・プロ 事務局

TEL/ FAX : 075-541-5113

web : <http://www.AT-AQP.com/>

eメール : [info@at-aqp.com](mailto:info@at-aqp.com)

ブログ : <http://ameblo.jp/at-aqp/>

●事務局・京都教室 〒605-0836 京都府京都市東山区本町通五条上る森下町544  
●大阪教室 〒550-0003 大阪府大阪市西区京町堀2-3-4 SunYamato 302