

広めよう STEPpING 市民運動

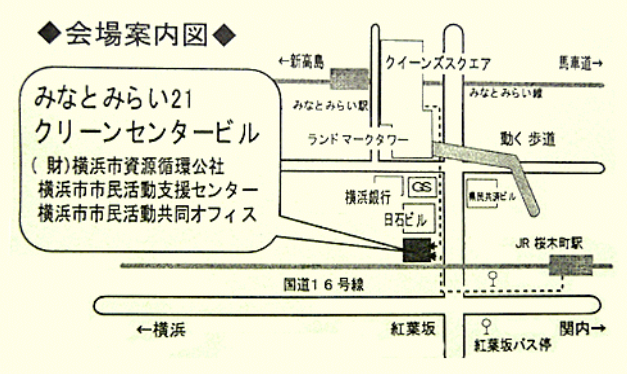
第4回ステッピングの集い

最近、病「やまい」老「おい」に関する話題が多く、メタボリック症候群、生活習慣病からガン、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞等は動脈硬化症が主因といわれておりますが、「ステッピング」はメタボリック・ダイエット・老化防止に、効率よく早く成果が出る事が分かりました。

日本 ステッピング 協会では《一段の前向き後ろ向き上り下り》ステッピング運動を提唱、一昨年から活動が始まりました。皆さんの健康維持と家庭から企業・行政迄の医療費軽減に期待が寄せられております。第4回の集いの開催をご案内申し上げます。

- 日 時 平成21年11月23日（月曜日勤労感謝の日）
時 間 9時30分受付 開演10時 終演予定12時
場 所 中区桜木町1-1-56 横浜市市民活動支援センター（クリーンセンター）4階
JR 桜木町駅→4分 地下鉄桜木町→7分 みなとみらい駅→8分 紅葉坂交差点からランドマークタワーに向って直ぐ左のビル、会場に駐車場はございません。
- I 部 講演・医療法人金沢内科クリニック・みなとみらいクリニック 理事長 田中俊一先生
「肥満と糖尿病 イビキ・睡眠時無呼吸症候群のお話」最新情報です。
- II 部 当会理事 鶴谷洪江のステッピング体験と最近の情報解説
- 準 備 動きやすい服装 軽いシューズ タオル 飲物 会員の方は踏み台持参下さい
- 会 費 1000円 定 員 80名 11月10日迄にお申込下さい
- 展 示 当会オリジナル 踏み台「桐ステップ台」「踏みっこ」注文予約 「Tシャツ」販売

午後の部 2時から2時間『みなとみらい地区の散策』を横浜シティガイド協会のスタッフに案内頂きますので、参加ご希望方はお申込み下さい（費用500円）



特定非営利活動法人 **日本 ステッピング 協会 / 銀子の体操教室**

ホームページ <http://home.e00.itscom.net/stepping/>

〒220-0012 横浜市西区みなとみらい2-1-1 日本丸メモリアルパーク タワーA棟2階

NPO法人 海洋塾内 TEL/Fax 045(221)1552 通常スタッフ不在で留守番電話対応ですので

不二井啓文 携帯 090-4220-4380 にお電話下さい E-mail yokofuji@b01.itscom.net 商標登録済