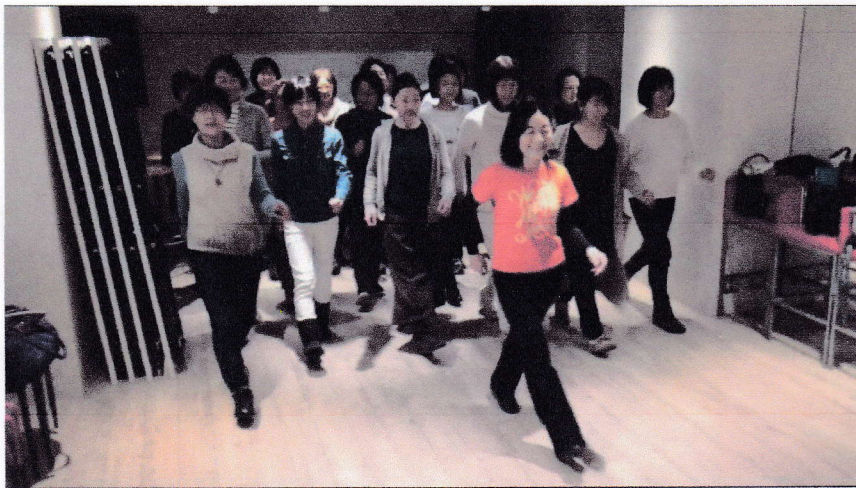


# ハッピーウォーク in 大和

11月6日  
ワンコイン  
体験会

全国で講演をされている、クスリを使わない薬剤師

宇多川久美子先生を大和へお招きすることになりました！



【場所】

大和市 市民活動拠点 ベテルギウス

小田急線・相鉄線 大和駅北口より徒歩 10分

【日時】 11月6日 (火曜日)

1回目 午後3時～午後4時30まで

2回目 午後7時～午後8時30まで

※どちらかご希望の時間にご参加ください。

※12月以降は毎月第1火曜日を予定しています。

(ただし、1月のみ9日の水曜日を予定)

※11月は体験会のため500円。継続される方は12月以降1回3000円。

お得な5枚チケット10,000円もあります。

(今後は5回で正しい立ち方→正しい歩き方が出来るようになります！)

## ハッピーウォークってなに？

ハッピーウォークでは身体を支えている深部筋を鍛えて基礎代謝を上げるエクササイズをします。

正しい歩き方をすれば1日300歩あるくだけでも代謝をよくして消費カロリーを上げてダイエットにも効果的！

## ハッピーウォークを気軽に体験してみませんか？

お申込み・お問い合わせ ※定員15名になり次第締め切らせていただきます。

携帯 090-1257-6312 (小林)

G-mail: [chiharukobayashi0220@gmail.com](mailto:chiharukobayashi0220@gmail.com)

お申し込みの際は、お名前、連絡先、参加希望の時間をお伝えください。

## 宇多川久美子氏

- ・薬剤師・栄養学博士
- ・一般社団法人国際感食協会  
代表理事長
- ・「薬が病気をつくる」など  
著書多数。
- ・週刊現代でも連載中
- ・ポディトレナー
- ・青山にてハッピーウォーク主宰



普段着でお越しください。

持ち物は お水1本

汗をかくような激しい運動はしません。