

まいにちまいむ



< 第 141 号 >

発行
毎日新聞北福連合会
毎日新聞まいむ編集部

〒802-0081
北九州市小倉北区新屋町13の1
毎日新聞会館
電話 093-513-1558
FAX 093-513-1557
maimu@poem.ocn.ne.jp

発行部数 15万3000部
< 発行エリア >
・北九州市・宇都宮市・高松市
・岡崎市・豊岡市・水巻町
・行橋市・羽田町・みやこ町

私の お仕事

元気な笑顔とはつらつとした声が印象的な後藤さんは、中間市や北九州市のカルチャーセンターでウォーキングの指導を行っています。



健康ウォーキング指導士
後藤 真智子さん

「歩くことに自信がない人も、心が元気になるれば体も元気になれる。臆することなく気軽に教室に参加してほしい」と話します。教室はシニアと初心者対象で、高齢で歩きづらくなった人や車椅子の人も通っています。ストレッチで体をほぐし、歌ったり笑ったり

ウオーキングに興味をもったのは、数年前に突然倒れたことがきっかけでした。幸い大事には至りませんでしたが、このことをきっかけに健康の大切さを思いが強くなくなったといいます。

「ウォーキングは誰もが気軽にできるスポーツ。正しく、楽しく歩くことで心も体も健康になってほしい」と笑顔で話します。

◇講座は毎日文化センター中間ほかで開催中。gotto227@hotmail.com

楽しく、正しく歩いて健康に

しながら、それぞれが自分のペースで楽しんでいきます。後藤さんの明るい雰囲気そのままに、教室にはいつも笑い声が絶えません。

「健康ウォーキング指導士」の資格を取得。勉強を重ねるうちに、正しく歩くことがいかに大切かを広めたいという思いが強くなくなったといいます。

「ウォーキングは誰もが気軽にできるスポーツ。正しく、楽しく歩くことで心も体も健康になってほしい」と笑顔で話します。