

歩いてのばそう **健康寿命!**

デュークズウォーキング

令和3年度

12・1月期

DUKES WALKING

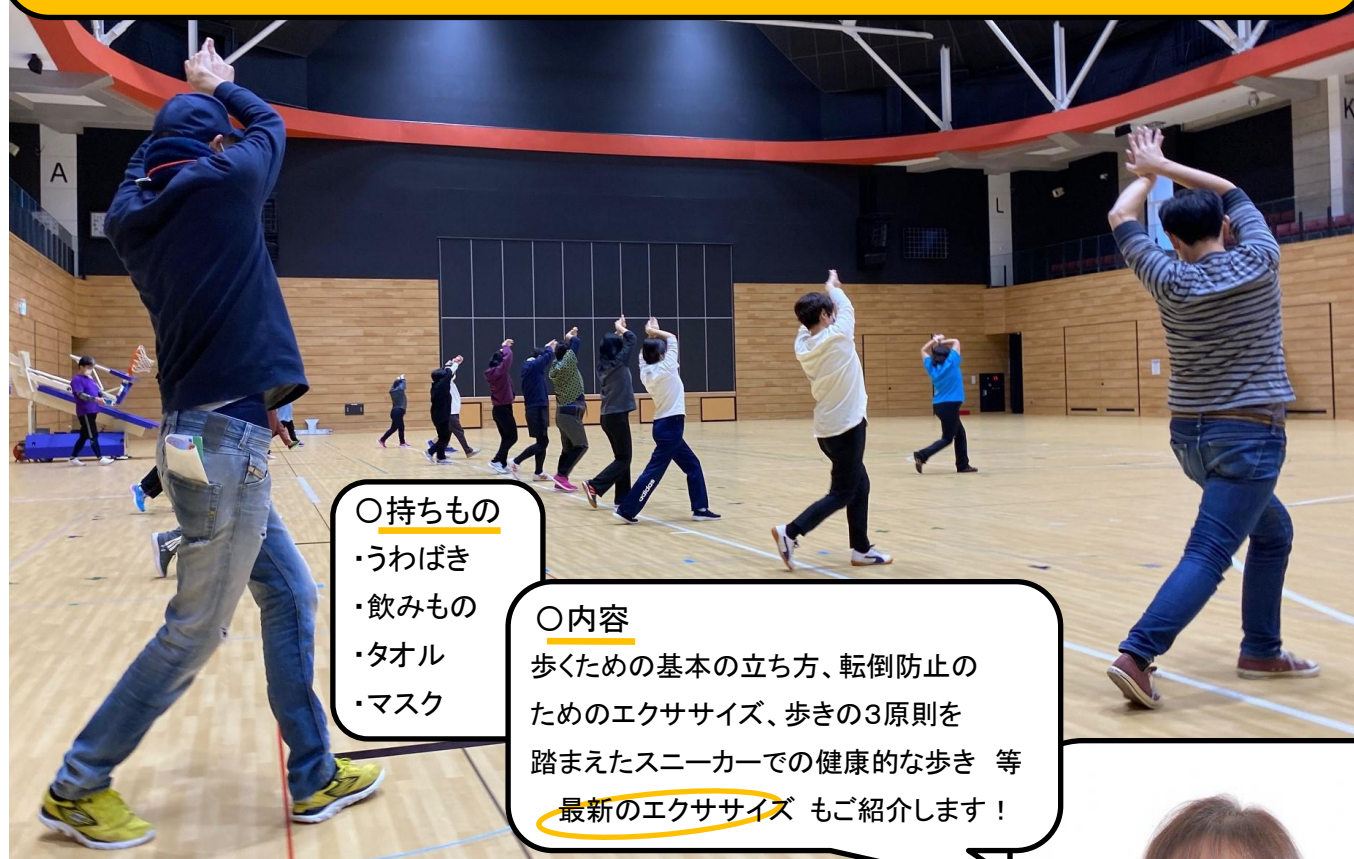
日時: ①2021年12月18日(土) 13時30分～15時
②2022年 1月22日(土) 13時30分～15時

会場: ①ならはスカイアリーナ ②ならはスカイアリーナ
(※檜葉中学校武道館から変更となりました。)



皆さんは、**正しい歩き方**を知っていますか？

「ウォーキング寿命は健康寿命である」ことをかかげているデュークズウォーキングの公認ウォーキングスタイリスト五十嵐 KAZUKO 氏を講師にお迎えして、ウォーキング教室を開催します。参加費は**無料**となっておりますので、ぜひこの機会に下記までお申込みください！楽しく身体を動かしましょう！



○持ちもの

- ・うわばき
- ・飲みもの
- ・タオル
- ・マスク

○内容

歩くための基本の立ち方、転倒防止のためのエクササイズ、歩きの3原則を踏まえたスニーカーでの健康的な歩き 等
最新のエクササイズ もご紹介します！

- ※ 初めてでも大丈夫です！どちらか1回だけの参加でもOK！町民以外の方も参加可能です！
- ※ 新型コロナウイルス対策を実施します(検温・手指消毒・換気等)。

○講師: 五十嵐 KAZUKO

デュークズウォーキング公認ウォーキングスタイリスト。

2015年デュークズウォーキング・インストラクター養成講座受講。

ウォーキングドクター・デューク更家に師事。

ウォーキングスタイリストとして企業・地域にてウォーキング指導を実施中。



お申込み先: 檜葉町住民福祉課国保年金係 電話0240-23-6102