

歩いてのばそう **健康寿命!**

デュークズウォーキング

DUKES WALKING

令和5年度

8・9月期

日時: ①2023年8月26日(土) 13時30分~15時
②2023年9月30日(土) 13時30分~15時

会場: 檜葉中学校武道館 檜葉町大字北田字鐘突堂2-1



みなさんは、**歩くこと**について考えたことがありますか？

「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！



○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

○持ちもの ・うわばき ・タオル ・飲みもの ・マスク(任意)

緊急告知

11月25日(土)の教室は
デューク先生の参加が決定しました！

※ 初めてでも大丈夫です！1回だけの参加でもOK！町民以外の方も参加可能です！

○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: 檜葉町保健福祉課国保年金係 電話0240-23-6102