

歩いてのばそう **健康寿命!** 【町制70周年記念】

# デュークズウォーキング SPECIAL EVENT

日時: 5月30日(土) 10時30分~12時

会場: ならはスカイアリーナ

「NARAHHA アンバサダー」  
デューク更家氏が  
やってくる!

○プロフィール: デューク更家  
1954年4月10日  
和歌山県 新宮市出身  
ウォーキングドクター

※ 事前申込制で、先着150名とし、町民以外の方も参加可能です!  
※ 参加費は無料ですので、この機会に下記までお申し込みください!

○電子メール申込 QR

○持ちもの ・うわばき ・タオル ・飲みもの ・マスク(任意)



お申込み先: 檜葉町保健福祉課国保年金係 電話0240-23-6102

歩いてのばそう **健康寿命!**

# デュークズウォーキング

DUKESWALKING

令和8年度

4・5月期

**日時:** ①2026年4月18日(土) 13時30分~15時

②2026年5月30日(土) 10時30分~12時

**会場:** ①檜葉中学校武道館②ならはスカイアリーナ



## ○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



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！

○持ちもの ・うわばき ・タオル ・飲みもの

※ 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。

皆さまの  
ご参加おまち  
しています！



**お申込み先:** 檜葉町保健福祉課国保年金係 電話0240-23-6102