

歩いてのばそう **健康寿命!** デュークズウォーキング



2020年度

第5回

DUKES WALKING

日時: 2020年12月26日(土)

13時30分~15時

場所: ならはスカイアリーナ

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(スニーカー等)
- ・飲みもの ・タオル
- ・マスク
- ・100円 (くつロッカー代)

○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



※前々回の写真です。初めてでも大丈夫です！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