

歩いてのばそう **健康寿命!**

# デュークスウォーキング

DUKES WALKING

令和3年度

**5・6月期**

**日時:** ①2021年5月22日(土) 13時30分～15時  
②2021年6月19日(土) 13時30分～15時

**会場:** ①ならばスカイアリーナ ②Jヴィレッジ 下記※3 参照



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ス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)
- ・100円 (くつロッカー代)
- ・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** もご紹介いたします！

※1 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！

※2 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)。

※3 Jヴィレッジの受付(集合)場所は、センター棟・エントランスホール(正面玄関入口付近)です。

## ○講師:五十嵐 KAZUKO

デュークスウォーキング公認ウォーキングスタイリスト。

2015年デュークスウォーキング・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**

