

ウォーキングの達人と
正しい歩き方を楽しく学ぼう！

定員60名
(抽選)

デューク更家の ウォーキング教室



くるりん

3月28日

土



参加者には
“たちかわ健康ポイント”
20ポイント
プレゼント！

日時

14時00分～15時30分(13時30分開場)

場所

立川市泉市民体育館第2体育室

持ち物

上履き・水分・汗ふきタオル・筆記用具

服装

運動できる服装

対象：申込時に「」を利用している方
(18歳以上の立川市民)

申込方法：2/1(日)～2/15(日)までに、
WoLNアプリからご応募ください。

※健康ポイントアプリ内での応募となります。

※当落結果は2月26日(予定)にアプリ上でのお知らせ配信を予定しています。

◆講師プロフィール

デューク更家氏(デュークさいらいえ)

美と健康をデザインするウォーキングアーティスト

【経歴】

和歌山県新宮市出身。

間違った歩き方で足を痛めた母親のことをきっかけに、独自のウォーキング理論「デュークズウォーキング」を確立。

「ウォーキング寿命は健康寿命」と掲げ、100歳まで元気に歩くための歩き方やウォーキング運動を通じて

健康長寿を支援。さらに、歩くことで児童の身体能力や脳の活性化につなげる「歩育(ほいく)」を推進。

全国各地で世代を超えて「歩く力」を未来へつなげる活動を展開している。



本イベントは、健康ポイント 「」
のリリースにあわせて実施しています。詳しくは左記Webサイトをご覧ください。

たちかわ健康ポイントセンター:0570-035-033

主催:立川市健康推進課

