

楽しく歩こう！ウォーキング教室

ウォーキングチャレンジ in RIKUBETSU にあわせて、ウォーキングセミナーを開催します。**“デューク更家公認ウォーキングスタイリスト”**を講師にお呼びして、ふだんの歩きをさらに効果的にするために必要な身体の使い方や動かし方のほか、家で、職場で、すき間時間にできるエクササイズなどを、**“楽しく”**教えていただきます。

いつもウォーキングをされている方も、そうでない方も、ぜひ参加してください！

日 時 : 昼の部と夜の部があります

①**昼の部** 2025年9月11日(木) 13:30~15:00

②**夜の部** 2025年9月11日(木) 18:00~19:30

講 師 : **デューク更家公認ウォーキングスタイリスト 一條 仁美 先生**

対象者 : 20歳以上の町民 *各部定員30名

場 所 : 保健センター・トレーニング室
(天気がよい場合、保健センター前の芝生を歩くこともあります)

持ち物 : 上靴・外靴(いずれも運動しやすいもの)、動きやすい服装、
飲み物(保健センターには自動販売機がありません)

申込み締切 : **9月2日(火) 17:30 までにお申し込み下さい**

その他 : 昼の部は託児があります。希望される方はお申し出ください。
社会福祉協議会子育て支援センターでお子様をお預かりします。



【一條仁美先生プロフィール】

北海道で唯一の愛弟子！十勝音更町出身。
22年前、帯広でデューク更家師匠との出会い
をきっかけに、2003年デュークズウォークに
入門し、デューク更家氏に師事。2007年5月
モナコ F1GP ツアーへ、デューク更家のモナコ
邸で初観戦！

現在は、深層整筋 salon で整体セラピストとして、またウォーキングスタイリストとして
は5000人以上のお客様を指導。「最期まで自分の足で生きる人生のよろこび」を
提唱しているデューク更家の代行講師として各カルチャースクールや企業、地方公共
団体、学校関係などで“健康で美しくなる”デュークズウォーキングの魅力を多くの
皆様にお伝えしています。



【 陸別町保健福祉センター保健指導担当 ☎0156-27-8001 】

(裏面あり)