



～体も心も健康に、元気に、美しく～

# デュークズ ウォーキング 一日体験

**5月26日(土) 14時～15時30分**

4月10日(火) 11時～ 来館での受付開始 翌11日よりFAX、メールでも受付

デューク更家氏考案の「デュークズウォーキング」は、  
正しく歩ける体づくり、長く健康でいるためのエクササイズ。  
「最期まで自分の足で生きる人生」のための第一歩、体験してみましょう。

会 場：住吉区民センター 大ホール

参加費：1,000円(当日会場で頂きます)

定 員：100名(要事前申し込み、先着順)

参加者以外は会場に入れません。

持ち物：運動靴と動きやすい服装、汗拭きタオル

下記のいずれかの方法でお申し込み下さい。

①区民センター事務所で申込書記入(4月10日～)

②区民センターHPより申込み用紙をダウンロードしてFAX(4月11日～)

③区民センターHPよりメールで申し込み(4月11日～)

\*②と③の方法で申込まれた場合は区民センターよりの受付完了の連絡があるまでは申込成立ではありません。



デューク更家公認ウォーキングスタイリスト

武當 倭人

デューク更家が考案した独自のウォーキングエクササイズメソッドを理論より学び、  
プロフェッショナルとしての技術を身につけ、  
美しく歩いて健康になるためのエクササイズおよび歩き方を指導します。

主催・お問い合わせ

大阪市立住吉区民センター 指定管理者大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL 06-6694-6100 FAX 06-6694-6115 MAIL:kouza@sumiyoswardc-ogbc.jp WEB: <http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/>