

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

参加者には  
“TAMAるんるん♪”  
で50ポイント  
プレゼント！

**11月30日** 日

**時間** 10時～11時30分(9時30分開場)

**場所** パルテノン多摩オープンスタジオ

**対象:**当日までに「TAMAるんるん♪」利用を希望する方

## 参加方法:

9/22(月)～10/20(月)までに、  
右記応募フォームよりお申込みください。  
※当落結果は10月末までにメールでお知らせします。



## ◆講師プロフィール

デューク更家氏(デュークさらいえ)  
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、健幸ポイント「TAMAるんるん♪」  
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。



**主催:多摩市企画政策部企画課** (お問い合わせ:042-338-6916)