

参加者には“TAMAるんるん♪”で  
50ポイント付与！

ウォーキングの達人と  
正しい歩き方を楽しく学ぼう！

# デューク更家の ウォーキング教室

2026年7月5日 日

定員60名

(定員超過の場合抽選)

時間 10時30分～12時00分(10時開場)

場所 パルテノン多摩オープンスタジオ

対象:「TAMAるんるん♪」をインストール・利用登録済みで、  
アプリ内でマイナポータル連携をする方(当日連携状況の  
確認あり)

参加方法:4/21(火)～6/14(日)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6月中旬にお知らせします。

申込フォーム→



◆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。



TAMAるんるん♪公式HP

本イベントの参加に必要な、「TAMAるんるん♪」のマイナポータル連携方法は左記TAMAるんるん♪公式HP「イベント」の、「マイナポータル連携方法」から確認してね♪



主催:多摩市企画政策部企画課 (お問い合わせ:042-338-6916)