

泉大津市 健康力向上プロジェクト 女性の更年期における“運動”を考えるセミナー

ファストウォーキングセミナー&レッスン

～ウォーキングで健康寿命延伸！～

ウォーキングは、『普段、やっているスポーツは何ですか?』と聞くと、実施している人が多いです。また、気軽に始めやすくカラダの負担も小さいのが特徴の1つです。ファストウォーキングセミナー&レッスンでは、楽しく・正しい姿勢でウォーキングをおこない、健康寿命延伸を目指しましょう。

日 時 13:30 ～ 15:00 ※受付開始13:00より

第 1 回 2022年11月19日(土)

第 2 回 2023年1月14日(土)

場 所 テクスピア大阪 小ホール

今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、セミナーの中止や以下の内容を変更させていただく場合があります。
一部セミナー内容を変更して、2回実施いたします。



ファストウォーキングのメリット

- 1 短時間から気軽に始められる
- 2 ランニングに匹敵するほどの運動効果
- 3 足への負担を抑えて長く続けられる
- 4 美しくひきしまった健康的なカラダづくりが期待できる



ファストウォークレッスン **武當 倭人**

デューク更家氏と出会い、歩く事の大事さ歩く事の奥深さに感銘を受け、2004年デュークズウォークに入門しデューク更家氏に師事。関西1番弟子。現在は、「ウォーキングスタイリスト プロフェッサー」資格を持ち後進の指導に当たるとともに、各地のカルチャースクールなどで指導。また多くのイベント・メディアへの出演で、デュークズウォークの魅力を多くの人に伝えている。

お問い合わせ

ajp-info-izumiotsu@asics.com
(泉大津市健康力向上プロジェクト事務局)

お申込方法

右記、二次元バーコードよりお申込ください。
※お申込決定後に、詳細なご案内をメールでお送りします。



第1回お申し込み



第2回お申し込み