

デューク更家の

# みんなのでびんしゃん ウォーキング体験

笑って  
健康!

無理なく  
歩いて、  
つらい腰痛や  
肩こりとは  
さようなら!

2019年

11月4日(月・祝)  
開場13:00 開演13:30  
(15:30終了予定)

ひの煉瓦ホール  
(日野市民会館)小ホール

【参加費】1,500円(税込)

【定員】100名

※定員に達し次第、受付終了となります。

【持ち物】タオル、飲み物

※更衣室はございません。あらかじめ、動きやすい服装・スニーカーでお越しください。

申込開始日  
2019年  
8月18日(日)10:00~

【その他プレイガイド】  
七生公会堂……042-593-2911



## 【プロフィール】デューク更家

1954年和歌山県新宮市出身。ファッションショーの演出およびプロデュース、モデルへのウォーキング指導を手がけた後、間違った歩き方で足を痛めた母親のことをきっかけに、一般向けのウォーキングレッスンを始める。気功や運動生理学、武道、ヨガ、バレエ、ピラティス、呼吸法などの要素を取り入れた独自のエクササイズ「デュークズウォーキング」を確立。モナコと東京に自宅を構え、「ウォーキング寿命」は「健康寿命」であると掲げ、100歳まで自分の足で歩ききる「びんしゃんウォーキング」にて、どう歩くかを全国各地で伝えている。同時に、歩くことで道徳を教える「歩育(ほいく)」、神社仏閣で安寧を祈念する「ウォーキング奉納」などのイベントも開催している。

背筋をぴんと  
気持ちをしゅんと

元気に歩もう!

ご予約  
お問合せ **日野市民会館 042-585-2011** <https://www.hino-kaikan.jp/>  
ひの煉瓦ホール(日野市民会館) 検索

〒191-0016 東京都日野市神明 1-12-1 FAX: 042-587-7577 【開館時間】 9:00 ~ 21:30 【休館日】 毎週月曜日、第二火曜日、年末年始

主催: 日野市民会館 (指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス) 駐車場について...当館の専用駐車場はございません。公共交通機関のご利用をお願いいたします。

