人生の最期まで自分の足で歩こう！

ウォーキングは「どれだけ歩くか」より
「どう歩くか」が大切です。歩く前に立ち姿勢
を整え、簡単な体操をお伝えします。

ウォーキングレッスン

講師

デューク更家氏公認ウォーキングスタイリスト Mao 氏

2014年2月　デューク更家氏公認ウォーキングスタイリストを高校2年（最年少）で取得
2019年3月　関西大学社会学部卒業

大阪府出身 現在は関西を中心に奈良県・大阪府・京都府などでのコミュニティーセンター・施設・ショッピングセンターなどでイベントや定期的なプライベートレッスンを展開。

令和8年 7月18日（土）14:00～15:30

- **場所**　豊中市立庄内体育館 第1競技場
- **定員**　80名
- **参加費**　無料
- **服装**　動きやすい服装でお越しください
- **持ち物**　・運動靴（室内用スニーカー）
  ※スリッパや靴下でのご参加は不可
  ・汗拭きタオル
  ・飲み物

豊中市野田町4-1（庄内駅西口から徒歩10分）

申込み問合せ

豊中市医療保健センター（7月6日（月）から電話申し込み）

☎ 06-6848-5663

●主催：豊中市健康づくり推進員会　●共催：豊中市