

デューク更家に学ぶ！ウォーキング教室

令和7年11月15日(土)

14:00～15:40(13:30受付開始)

●会場

与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム(大)

さいたま市中央区本町東3-5-43

JR埼京線「与野本町駅」より 徒歩3分

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。

●対象

18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

●定員

60人(抽選)

●講師

デューク更家(さらいえ)氏

美と健康をデザインするウォーキングアーティスト

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全国各地で展開している。

●申込方法

11月4日(火)【必着】までに、以下のいずれかの方法でお申込みください。

・「オンライン市役所さいたま」から必要事項を入力し申込み

・裏面申込書をご記入の上、郵送又はFAXで申込先へ

11月7日(金)までに市から当選の連絡があった場合のみ本イベントにご参加いただけます。



参加された方には
500マイレージポイントを
プレゼント!!
※当日、必ずスマートフォンを
お持ちください。
当日以外の付与はできません。

詳細はこちら▼



※更衣室はありません。動きやすい服装、運動靴(土足)でお越しください。

