

# デュークズウォーキング教室 参加者募集

藤岡地域づくり推進課公民館係では、下記の教室を開設します。  
 ふるってご参加ください。

## 1 開設教室

教室	内容	講師	定員	開催日と時間
正しく 楽しく 歩く！  デュークズ ウォーキング	気功や運動生理学、武道、ヨガ、バレエ、呼吸法など、様々な要素を取り入れた独自理論で開発されたエクササイズです。 簡単でユニークながら、エクササイズで関節の可動域を広げ、機能を高めた体で正しく歩く事により楽しく健康作りをしましょう。	デューク更家公認 ウォーキング スタイリスト  つつみ あさひと 筒深 旭人 先生	先着 30名	令和5年 1月12日、19 26日 2月2日、9日 16日 木曜日 全6回  午後1時30分～ 2時間程度
	参加者で持参するもの	マスク、動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、飲み物、その他必要と思われる物等		

- 2 場 所 藤岡総合体育館 アリーナ（栃木市藤岡町藤岡 1788）
- 3 受付期間等 12月2日(金)～12月16日(金) 午前9時～午後5時まで  
 定員になり次第締め切らせていただきます。  
 また、土・日曜日は職員不在ですので受付できません。  
藤岡地域に在住の方のみ対象です。
- 4 参加料 無 料
- 5 申し込み先 藤岡地域づくり推進課公民館係 電話62-4321  
 (藤岡公民館事務室内)  
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、電話予約のみとします。
- 6 備 考
1. 新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。
  2. 教室開催中はマスクの着用をお願いします。
  3. 参加者には、事前に体調チェック表を郵送しますので、必ず教室開催日に受付へ提出してください。