

藤岡地域づくり推進課公民館係主催

## 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6年 1月11日、25日、 2月1日、8日、 22日、29日 全て木曜日 全6回  午後1時30分～ (2時間程度)
	参加者で持参するもの	動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、飲み物、マスク（各自の判断）、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4日(月)～12月18日(月) 午前9時～午後5時まで  
(土・日曜日は職員不在ですので受付できません。)  
定員になり次第締め切らせていただきます。  
藤岡地域に在住の方のみ対象です。

4 参加費 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)  
電話、または来所にてお申込みください。

6 備 考 マスクの着用は各自の判断でお願いします。