

藤岡地域づくり推進課公民館係主催

デュークスウォーキング教室 参加者募集

藤岡地域づくり推進課公民館係で、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	開催日時（全6回）
正しく 楽しく 歩く！ デュークス 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、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 50 名	令和7年 ①1/23（木） ②1/30（木） ③2/6（木） ④2/13（木） ⑤2/27（木） ⑥3/6（木） 午後1時30分～ （2時間程度）
【当日の持ち物】 動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、飲み物 等				

2 場 所 栃木市藤岡総合体育館（栃木市藤岡町藤岡 1788）

3 受付期間等 12月2日(月)～12月18日(水) 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）
お電話、またはご来館にてお申込みください。

栃木市地域振興部藤岡地域づくり推進課公民館係
0282-62-4321