

2023年度 若草台地区センター自主事業

みんなDEウォーキング

～デューク更家式ウォーキング～

9月5日・12日(火)

10時～11時30分

歩き方を習ったことはありますか？
歩き方であなたの印象が変わります。
全身の機能を高める正しい歩き方、
質の高い歩き方を学びませんか♪

参加費：1000円（保険料込）

講師：佐藤 朋子 先生

（デューク更家公認インストラクター）

定員：20名（先着順）

場所：中会議室

持ち物：歩きやすい靴・動きやすい服装
飲み物

申込：8月11日(金)より

9時から窓口受付

10時から電話受付

※お車でのご来館はご遠慮ください。

お問合せ：若草台地区センター

☎961-0811

講師プロフィール

幼い頃からバレエに親しみ、大学で幼児教育を
学び、卒業後劇団四季に入団。「ライオンキング」
「エビータ」などに出演。退団後、デューク更家さん
に師事。ウォーキングレッスンをやっている。



公益社団法人
横浜市民施設協会