

☆デューク更家式☆

ぴんしゃんウォーキング

～100歳まで自分の足で歩くよろこびを～

「ぴんしゃんウォーキング」は「歩く量」ではなく「歩きの質」を高めます。

「ピン」とした姿勢で歩き「シャン」とした気持ちになる。

「ぴんしゃんウォーキング」で身体も心も元気になりましょう。

4月24日(水)10時～11時半

参加費:500円 定員:20名(先着)

申込み:3月11日(月)10時～窓口、または電話



講師:佐藤 朋子

(デューク更家公認インストラクター)

<講師プロフィール>

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、モデルやダンサーとして活動しつつ、デューク更家公認ウォーキングインストラクターの資格を取得。子育て中のママやシニア世代に向けてのウォーキングレッスンをしている。

山内地区センター

☎045-901-8010



公益社団法人
横浜市民施設協会

〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘5-13-5-401
TEL 045-482-9572 FAX 045-482-9573