事業名：令和8年度体力向上ウォーキングセミナー②

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団／東京都

# デューク更家の“ぴんしゃん”ウォーキング

**“ぴんしゃん”ウォーキングとは???**

背筋が「ぴん」！気持ちが「しゃん」！
立ち方や足裏の着地の仕方、手の振り方など、質の高い歩き方を身に付け、いつまでも元気に歩ける身体づくりを目指します。ユーモア溢れるデューク更家さんと、背筋が「ぴん」！気持ちが「しゃん」！と みんなで楽しく歩きましょう♪

| | |
|---|---|
| 日　時 | 令和8年12月12日（土）<br>13:30～15:00（受付13:00～） |
| 会　場 | 東京体育館 サブアリーナ<br>千駄ケ谷駅（JR総武線） 徒歩1分<br>国立競技場駅（都営大江戸線） A4出口 徒歩1分 |
| 対　象 | どなたでも ※15歳以上（中学生除く） |
| 定　員 | 60名（定員になり次第締切） |
| 参加費 | 1,000円（税込） |
| 持ち物 | 動きやすい服装、飲み物、タオル、<br>室内履き（靴底が白色か飴色） |

**【講 師】**
**デューク更家 氏**

和歌山県新宮市出身。間違った歩き方で足を痛めた母親のことをきっかけに、独自のウォーキング理論「デュークズウォーキング」を確立。「ウォーキング寿命は健康寿命」と掲げ、100歳まで元気に歩くための歩き方やウォーキング運動を全国各地で展開している。

◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

**お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで**　お申込み・応募ページ▶

WEB **https://smilesports.jp**

0120-612-001
03-6380-4243

◎お電話でのお申込み・お問い合わせは平日10:00～17:00
◎携帯電話・スマートフォンからフリーダイヤルへの通話はできません

**「スポーツしたい！」をアシストするスポーツ案内サイト**

東京のスポーツ案内サイト SPOPITA スポピタ

【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいますようお願いいたします。

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団