

地域交流プログラム  
デューク更家式 健康ウォーキング！

「歩きを変えると姿勢が変わる、あなたが変わる！」  
歩く量や時間ではなく、歩き方の質に着目し、  
日常の歩くことを通じ身体を動かすことの大切さ、  
健康になる歩き方をお伝えします

車椅子でのご参加の場合、姿勢、体幹、指先  
から作る健康などが取り入れられます



日時 : ① 6月 4日(土)11時~12時半  
② 6月 25日(土)11時~12時半

2回連続講座ですが、1回のみでも効果を実感していただけます！

場所 : ホスピタルケア白金高輪 (港区三田5-15-15)

参加費 : 2,000円

定員 : 先着 10名様

お問合せ・お申込みは 03-6277-0606 (9:00~18:00)  
shirokanetakanawa@hospital-care.info  
お名前、連絡先を明記して下さい



講師 筒深旭人

栃木県生まれ。大学卒業後、民間企業に入社。  
会社員時代に自身の健康の為、自己流ウォーキングを始め  
るも、効果が現れず挫折。たまたま入った書店でデューク  
ズウォーキングに出逢う。歩きの量ではなく質を高める  
ことにより得られる健康効果に感動し、本格的にデューク  
ズウォーキングを広める為、デューク更家に師事する。現  
在はデューク更家公認ウォーキングスタイリストとして、主  
に関東のカルチャースクワ・企業および自治体などへの指  
導を担当している。