



ケア付き高齢者住宅【介護付有料老人ホーム(自立型)】

明日見らいふ南大沢

ウォーキングセミナー

予約制
定員20名
参加無料

歩いて実感する、健康で豊かなこれからの暮らし

施設見学と昼食のあとに、スペシャルゲスト・デューク更家氏によるウォーキングセミナーを開催。ご入居者の皆さまと一緒に、健康でいきいきとした毎日を過ごすためのヒントを学べます。「元気・健康・長寿」を叶える歩き方を、ぜひこの機会に体感ください。

日時

12/18(木)

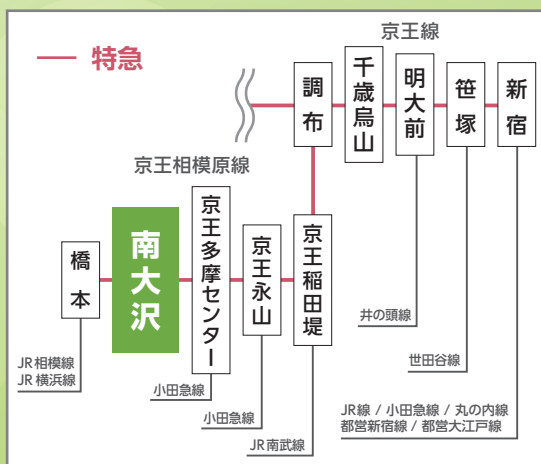
10:30 集合 15:00 終了

会場

明日見らいふ南大沢

東京都八王子市南大沢3-16-1

京王相模原線「南大沢」駅 徒歩約20分(約1.5km)
またはバス5分「南大沢団地」停 徒歩約2分



当日のスケジュール

- ★室内ホールで行うため雨天決行
- ★動きやすい服、歩きやすい靴でお越しください

10:30 明日見らいふ南大沢 集合

10:40 概要説明・施設見学

12:30 昼食

※実際に提供している食事をご準備しております。

13:30 ウォーキングセミナー

※ご入居者も一緒に参加します。
健康寿命を延ばすための歩き方など、
デューク更家氏ならではの内容です。

15:00 アンケート記入 終了



※セミナー会場

PROFILE

講師 デューク更家

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、元気・健康・長寿を目指す
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体操や
歩き方を全国各地で展開している。

申し込み・問い合わせ

申し込み締め切り:12月16日(火) ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

電話受付 / 9:00~17:00(土日祝除く)

0120-874-555

ホームページからもお申し込みいただけます→

【主催】ケア付き高齢者住宅 明日見らいふ南大沢
〒192-0364 東京都八王子市南大沢3-16-1

