

デューク更家の ウォーキング教室

歩き方を変えると、毎日がもっと元気になる！
楽しく学んで、健康寿命をのばしましょう！

開催日時

令和8年

 **10月4日** 

午後1時30分～午後3時
(受付開始：午後1時から)

開催場所

朝来市立和田山中学校 体育館
(朝来市和田山町柳原90番地)

申込方法



**あさGO!健幸アプリ内の
専用フォームからの申込み**

※お電話でも受け付けます

健幸づくり推進課 TEL 079-672-5269
(受付 午前8時30分～午後5時15分 土日祝日を除く)

定員

65名

定員超過の場合には抽選
を実施します

申込期限

令和8年**9月13日**(日)
まで

アプリ操作サポート

アプリの登録、申込操作をサポート／予約不要・受付順

令和8年9月9日(水) 午後1時～午後4時
会場：生野マインホール (受付：午後3時30分まで)

朝来市保健センターでも随時ご相談いただけます

デューク更家氏 プロフィール

美と健康をデザインするウォーキングアーティスト

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。

参加でポイント獲得！



100
ポイント

アプリ登録方法は
裏面をチェック！

アプリの登録方法

※Androidの方は次の事前準備が必要です

歩数計測アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期

- ①「ヘルスコネクト」をインストールする
- ② 歩数計測アプリ(※)と「ヘルスコネクト」を同期する

(※) 歩数の記録をするためには、ヘルスコネクトとの連携に対応しているGoogle Fit、Samsung Healthなどの歩数計測アプリが必要です。対応する歩数計測アプリが入っていない場合は、Playストアからダウンロードし、初期設定を行ってください。



STEP 1

アプリをインストール

各アプリストアにアクセスして、「WoLN」をインストール。



※一部のスマートフォンには対応していない場合があります。
※ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

iPhoneをご利用の方は
こちら



Androidをご利用の方は
こちら



STEP 2

アカウントを作成

アプリを開いてメールアドレスかLINE、Apple連携でアカウント作成。



STEP 3

「WoLN」アプリと同期する

iPhone

「WoLN」アプリと「ヘルスケア」アプリの同期

- ①「許可」をクリック
- ②「歩数」のチェックを入れる
- ③「許可」をクリック



Android

「WoLN」アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期

- ①「すべて許可」をクリック



STEP 4

あさGO!健幸アプリに参加

- ①「兵庫県」を選択
- ②「あさGO!健幸アプリ」をタップ



対応サポートOS

iPhone iOS: 16.6以上

Android AndroidOS: 11以上



ガラケー(従来型携帯電話)および一部のスマートフォン(アプリの追加が困難な機種など)では、ご利用いただけない場合があります。お持ちの端末が対応しているかご不安な場合は、事前に下記のコールセンターでご確認ください。



あさGO! 健幸アプリコールセンター
電話番号(直通): **0570-053-055**
受付時間: 平日9:00~17:00
(土日・祝日・年末年始休み)

事業内容に関するお問合せ

- あさGO!ポイント/総合政策課 TEL:079-666-8115
 - 健幸アプリ/健幸づくり推進課 TEL:079-672-5269
- 受付時間: 平日8:45~16:45 (土日・祝日・年末年始休み)

詳細は
朝来市の
ホームページを
ご確認ください

