

プレスリリース

朝来市報道記者発表資料

令和8年9月3日

歩く健康づくりを応援 「デューク更家のウォーキング教室」を開催！

<事業のポイント>

- ・ウォーキングの第一人者であるデューク更家氏によるウォーキング教室を開催
- ・正しい歩き方を楽しく学び、健康寿命の延伸につなげる機会を創出
- ・あさGO!健幸アプリにより地域ポイント100ポイントを付与

市民の健康づくりを応援するため、ウォーキングイベント「デューク更家のウォーキング教室」を開催します。独自のウォーキング理論「デュークスウォーキング」を確立し、全国各地で健康づくりの普及に取り組むデューク更家氏を講師に迎え、日常の歩き方を見直し、楽しく運動習慣を身につける機会を提供します。

本事業を通じて、市民の健康意識の向上や健康寿命の延伸につなげます。あわせて、あさGO! 健幸アプリの活用促進を図ります。

イベントの内容

- 1 日時
令和8年10月4日(日) 午後1時30分から午後3時まで(受付開始:午後1時)
- 2 会場
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)
- 3 内容
ウォーキングについての講話及び歩くための準備運動と歩き方の実践
- 4 講師
デューク更家 氏

<プロフィール>

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「デュークスウォーキング」を確立。「ウォーキング寿命は健康寿命」と掲げ、歩き方やウォーキング運動を通じて健康長寿を支援。世代を超えて「歩く力」を未来へつなぐ活動を、全国各地で展開している。

5 お申込みいただける方

18歳以上の市内在住、在勤、在学者

6 申込方法

方法① あさGO！健幸アプリ内専用フォームからの申込み

方法② 電話による申込み

朝来市健幸づくり推進課 TEL 079-672-5269

(電話による受付時間:土日祝日を除く午前8時30分から午後5時15分)

7 申込期限

令和8年9月13日(日)まで

8 定 員

65名(定員を超えた場合には抽選)

9 参 加 費

無料

10 当日の服装

動きやすい服装と体育館用のシューズ

11 主 催

朝来市

本件に関する問い合わせ

担当部署：健康福祉部 健幸づくり推進課

電 話：079-672-5269 (課長 垣尾香織 / 担当 西村良太)

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「デュークスウォーキング」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

