

## 元気で長生きするための健康づくりセミナー

「背筋をピンと伸ばして気持ちをシャンとして歩こう！」

講師 デューク更家 氏



平成27年3月19日（木）に愛媛県総合運動公園メイン体育館会議室で今年度、第2回目の「元気で長生きするための健康づくりセミナー」を開催しました。

講師には、独自のエクササイズ「デュークズウォーキング」を確立し、日本各地で講演会を行っているデューク更家さんをお招きしました。



講演では、工事現場で警備のアルバイトをしていた頃からウォーキングレッスンでブレイクして海外に家を建てるまでのサクセスストーリーをお話いただきましたが、ユーモアあふれる軽妙なトークで会場に笑いの渦が巻き起こりました。



後半は、体育館メインアリーナの中に入ってデュークズウォークをみんなで実践しました。頭の上で腕を交差して、「しゅん！しゅん！」という独特の呼吸法を使い、背筋を伸ばして歩くことで、みんな、「あっ！」という間に歩く姿勢が良くなりました。



90分間のセミナーでしたが、最初から最後まで笑いに包まれた楽しいひとときでした。