

# モールウォーキングで健康&ダイエット!

「モールウォーキング」は文字通り、ショッピングモールの中を健康目的のために歩くプログラムです。イオン藤井寺ショッピングセンターでは「地域の皆さまの健康とコミュニティの推進」を目的に、モールをウォーキングの場として開放しています。室内だから天候・気温・時間に関係なく、快適かつ安全にウォーキングが楽しめます。更に月1回、ウォーキングドクターのデューク更家さん公認のウォーキングスタイリストをお招きして、ウォーキングレッスンを無料開催していますので是非ともご参加下さい。Let's モールウォーキング!

## 毎月第4木曜日は無料ウォーキングレッスン!

### 【新型コロナウイルス感染予防の為にお願い・注意事項】

※体調がすぐれない、咳や発熱等の症状がある場合は無理をせず、体調万全までのご参加をお願い致します。  
 ※ご参加の際はマスク着用をお願い致します。※指導者はマスクを着用させていただきます。  
 ※アルコール消毒液による手指消毒にご協力下さい。※左右前後・両手を広げ、他の方とぶつからない距離の確保（ソーシャルディスタンス）をお願い致します。※15分ごとに休憩を入れさせていただきます。  
 ※マスク着用による脱水症状が起こらないよう水分補給をお願い致します。

イオン藤井寺ショッピングセンター  
**モールウォーキング**  
 地域の健康&コミュニティ

## モールウォーキングレッスン

大切なのは「どれだけ歩くかではなく、どう歩くか」ウォーキングの基礎を学んで、皆で楽しく健康になりましょう!



開催日	毎月第4木曜日
開催時間	14:00~15:00 (1時間)
開催場所	1階「イベントひろば」(藤井寺方面入口)
指導者	武當倭人さん(デューク更家さん公認ウォーキングスタイリスト)
参加資格	老若男女問わずどなたでもご参加いただけます
参加人数	50名さま程度
受付方法	受付不要(当日14時に開催場所にお集まり下さい)
参加費	無料



ウォーキングスタイリスト  
 武當倭人さん



●写真はイメージです。●スニーカーと動きやすい服装でご参加下さい。●更衣室のご用意はございませんので各自服装にご留意下さい。●貴重品・お荷物の管理は各自で行って下さい。  
 ●体調管理は十分に行いご参加下さい。●ウォーキングされる際は周囲のお客さまに十分お気をつけ下さい。●今後のスケジュールはホームページやポスターでお知らせします。  
 ●都合により変更、あるいは中止する場合がございます。予めご了承下さい。●イベントの様子は写真に収め、ポスターや広報誌等で紹介させていただくこともあります。予めご了承下さい。