

シアター1010アウトリーチ企画
奥田詠子の 歳をとるごとにキレイになる！

ポジティブウォーキング ワークショップ ショップ

2025年

3月22日(土)

14:00～16:00
(13:30より受付開始)

会場：ギャラクシティ
地下2階

レクリエーションホール3

住所：〒123-0842 東京都足立区栗原 1-3-1
※東武スカイツリーライン西新井駅東口徒歩3分

ワークショップ定員：30名
(30歳以上、レッスン参加可能者のみ)
(定員に達し次第、受付を終了)

満員御礼

対象：いつまでも若々しい心と体で
いられる歩き方について学びたい方!!

参加費：無料

※予約開始日：2月11日(火)10:00～

【参加お申込み・お問合せ】

窓口：シアター1010 受付 [北千住マルイ10階]
(9:00～20:00)

TEL：03-5244-1011 シアター1010 チケットセンター
(10:00～18:00)

FAX：03-5244-1022

住所・氏名・年齢・電話番号・職業・人数・
「ポジティブウォーキング・ワークショップ参加」を
ご記入ください。

ポジティブウォーキングとは

- ・生涯自分の足で歩き続けること
- ・毎年、心・からだのキレイを
アップデートすること
- ・毎日を「いい感じ～～」って
心地よく過ごすこと

プログラム

※都合により、内容が変更になる場合がございます。

- ①ポジティブウォーキングレッスン
- ②奥田詠子と語ろう！



講師：奥田詠子

1962年、岡山県生まれ。ポジティブウォーキング開発者。
ウォーキングインストラクター・エスティシャン。48歳でウォー
キングに目覚め、ポジティブウォーキングのプログラムを確立
する。30代から60代まで幅広い年代の女性に対し、
心も体も健康でポジティブになるためのアドバイス・指導を
行っている。Instagram (@eico_okuda) では、62
歳とは思えないキレイのよすぎるダンスが注目を集めている。
YouTubeチャンネル「奥田詠子のポジティブウォーキング」
では、楽しく年をとって行く情報動画を多数公開中。

YouTube：www.youtube.com/@eico_okuda/

ポジティブウォーキング・チーム公式サイト
<https://positivewalking.team/about/>

主催：足立区シアター1010指定管理者

共催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂



シアター1010



ギャラクシティ
GALAXYCITY