

健康講座

レッツ・ウォーキング週2回

あなたは、健康体力に自信がありますか？

年齢と共に、バランスが取りにくくなり、つまずき等で転倒したりしてしまいます。
そんな皆さんの健康体力アップを目的とした、ウォーキングと一緒に始めましょう！
スポーツ指導員の指導のもと、実際にウォーキングをしていきます。
今回は、**秋のハイキング**を予定しています。

記

開催期間 平成29年9月11日(月)より12月21日(木)まで

	開催日		開催日
1	9月11日(月)	15	10月30日(月)
2	9月14日(木)	16	11月2日(木)
3	9月19日(火)	17	11月6日(月)ハイキング予定
4	9月21日(木)	18	11月9日(木)
5	9月25日(月)	19	11月13日(月)
6	9月28日(木)	20	11月16日(木)
7	10月3日(火)	21	11月27日(月)
8	10月5日(木)	22	11月30日(木)
9	10月10日(火)	23	12月5日(火)
10	10月12日(木)	24	12月7日(木)
11	10月16日(月)	25	12月11日(月)
12	10月19日(木)	26	12月14日(木)
13	10月23日(月)	27	12月18日(月)
14	10月26日(木)	28	12月21日(木)

※ メンテナンス休館と祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

※ 11/20(月)はノルディックウォークラリー・11/23(木)は祝日のためお休みとなります。

※ ハイキングは交通費・食事代は実費がかかります。また、雨天の時は7日(火)に通常とおり。

開催時間 10時から12時00分までの約2時間

場 所 吹田市立武道館「洗心館」万博記念公園ほか

〒565-0825 吹田市山田北2-1 電話 06-6877-6211

参加資格 概ね40歳以上

定 員 30名

受付期間 9月1日(金)～9月11日(月)当日まで

※9時30分～20時30分まで

申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可

参加費 全28回 6,500円

講 師 体育指導員・ノルディックウォーク専門指導員他

主 催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ