

健康講座

レッツ・ウォーキング月コース

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、ウォーキングを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、**秋にはハイキング** も予定しています！！

記

開催期間 平成29年9月11日(月)より12月18日(月)まで

| | 開催日 | | 開催日 |
|---|-----------|----|------------------|
| 1 | 9月11日(月) | 8 | 10月30日(月) |
| 2 | 9月19日(火) | 9 | 11月6日(月) ハイキング予定 |
| 3 | 9月25日(月) | 10 | 11月13日(月) |
| 4 | 10月3日(火) | 11 | 11月27日(月) |
| 5 | 10月10日(火) | 12 | 12月5日(火) |
| 6 | 10月16日(月) | 13 | 12月11日(月) |
| 7 | 10月23日(月) | 14 | 12月18日(月) |

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日を変更して開催いたします。

※ ハイキングの交通費・食事代は実費が別でかかります。

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14回 3,500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