

# 健康講座

## レッツ・ウォーキングホコース

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。

秋にはハイキング(11/6・月)も予定していますので、こちらも是非ご参加ください！！

※ハイキングの交通費・食事代は実費が別にかかります。

記

開催期間 平成29年9月14日(木)より12月21日(木)まで

	開催日		開催日
1	9月14日(木)	8	11月2日(木)
2	9月21日(木)	9	11月9日(木)
3	9月28日(木)	10	11月16日(木)
4	10月5日(木)	11	11月30日(木)
5	10月12日(木)	12	12月7日(木)
6	10月19日(木)	13	12月14日(木)
7	10月26日(木)	14	12月21日(木)

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14日(木)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

主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビスサービス