

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、**1月9日(火)**は、**初詣ウォークとぜんざい会**を予定しています。

記

開催期間 平成30年1月9日(火)より3月29日(木)まで

	開催日		開催日
1	1月9日(火) ぜんざい会	15	2月19日(月)
2	1月11日(木)	16	2月22日(木)
3	1月16日(火)	17	2月26日(月)
4	1月18日(木)	18	3月1日(木)
5	1月22日(月)	19	3月6日(火)
6	1月25日(木)	20	3月8日(木)
7	1月29日(月)	21	3月12日(月)
8	2月1日(木)	22	3月15日(木)
9	2月6日(火)	23	3月19日(月)
10	2月8日(木)	24	3月22日(木)
11	2月13日(火)	25	3月26日(月)
12	2月15日(木)	26	3月29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。

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 1月4日(木)~1月9日(火)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24回 5,500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