

# 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、**1月9日(火)**に、**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26日(月)まで

	開催日		開催日
1	1月9日(火) ぜんざい会	7	2月19日(月)
2	1月16日(火)	8	2月26日(月)
3	1月22日(月)	9	3月6日(火)
4	1月29日(月)	10	3月12日(月)
5	2月6日(火)	11	3月19日(月)
6	2月13日(火)	12	3月26日(月)

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、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12回 3,000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