

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。

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

そちらへも、是非ご参加ください！！

記

開催期間 平成30年1月11日(木)より3月29日(木)まで

	開催日		開催日
1	1月11日(木)	7	2月22日(木)
2	1月18日(木)	8	3月1日(木)
3	1月25日(木)	9	3月8日(木)
4	2月1日(木)	10	3月15日(木)
5	2月8日(木)	11	3月22日(木)
6	2月15日(木)	12	3月29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 1月4日(木)～ 1月11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

主 催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビスサービス