

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。

記

開催期間 平成30年4月9日(月)より7月17日(火)まで

	開催日		開催日
1	4月9日(月)	8	6月5日(火)
2	4月16日(月)	9	6月11日(月)
3	4月23日(月)	10	6月18日(月)
4	5月8日(火)	11	6月25日(月)
5	5月14日(月)	12	7月3日(火)
6	5月21日(月)	13	7月9日(月)
7	5月28日(月)	14	7月17日(火)

※ 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 4月1日(日)～ 4月9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