

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。

記

開催期間 平成30年4月12日(木)より7月19日(木)まで

	開催日		開催日
1	4月12日(木)	8	6月7日(木)
2	4月19日(木)	9	6月14日(木)
3	4月26日(木)	10	6月21日(木)
4	5月10日(木)	11	6月28日(木)
5	5月17日(木)	12	7月5日(木)
6	5月24日(木)	13	7月12日(木)
7	5月31日(木)	14	7月19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 4月1日(日)～ 4月12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・ミスノ・南海ビスサービス