

健康講座

ウォーキング 無料体験レッスン

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、
ウォーキングを一度体験してみませんか。

記

開催日 令和元年 10月21日(月)

開催時間 9時30分から12時00分までの約2時間半

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 先着10名

受付期間 10月1日(火)～ 10月21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 無 料

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