

健康講座

レッツ・ノルディックウォーキング 木曜コース

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！
ノルディックポールをもって歩くことで、足腰への負担の軽減にもつながります。

記

開催期間 令和2年4月9日(木)より7月9日(木)まで

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

開催時間 10時から正午までの約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 先着30名

受付期間 4月1日(水)～ 4月9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13回 3,250円

講師 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・ミスノ・南海ビルサービス