

# 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** 令和2年9月8日(火)より12月21日(月)まで

	開催日		開催日
1	9月 8日(火)	9	11月 4日(水)
2	9月14日(月)	10	11月 9日(月)
3	9月23日(水)	11	11月16日(月)
4	9月28日(月)	12	11月24日(火)
5	10月 6日(火)	13	11月30日(月)
6	10月12日(月)	14	12月 8日(火)
7	10月19日(月)	15	12月14日(月)
8	10月26日(月)	16	12月21日(月)

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日及び水曜日に変更して開催いたします。

※ 雨天の場合は、館内にてストレッチを中心に開催します。

**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** 先着30名

**受付期間** 9月1日(火)～ 9月8日(火)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16回 4,000円

**持 ち 物** タオル・動きやすい服装・運動靴・水分補給用飲料

**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