

# 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3年1月12日(火)より3月29日(月)まで

	開催日		開催日
1	1月12日(火)	7	2月22日(月)
2	1月18日(月) 初詣ウォーク予定	8	3月 2日(火)
3	1月25日(月)	9	3月 8日(月)
4	2月 2日(火)	10	3月15日(月)
5	2月 8日(月)	11	3月22日(月)
6	2月15日(月)	12	3月29日(月)

※ 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。

※ 1月18日は、初詣ウォーキングを予定しています

※ 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** 30名(先着順)

**受付期間** 1月5日(火)～ 1月12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12回 3,000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・ミスノ・南海ビルサービスグループ