

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 中の島スポーツグラウンド～神崎川～中の島スポーツグラウンド
内容・・ ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル (ミスノ推奨) を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月24日 (日)
午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
ポールレンタル料別途200円 (税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール (お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年9月1日 (金)～9月22日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口で直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 桃山台スポーツグラウンド～桃山公園～桃山台スポーツグラウンド
内容・・・ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル(ミスノ推奨)を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月7日(木)
午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名(先着順)
- 9 参加費： 600円(税込)
ポールレンタル料別途200円(税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール(お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年8月7日(月)～9月6日(水)
スポーツグラウンド管理事務所(06-6383-1449)に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ノルディック・ウォーク教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ノルディック・ウォーク教室を開催。
ミスノが推奨するノルディック・ウォークの歩き方について学び実践する。歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 山田スポーツグラウンド～山田西公園～山田スポーツグラウンド
内容・・ ノルディック・ウォークの発祥や運動効果、ポールの正しい使用方法について説明し、実技を行います。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、ディフェンシブスタイルとスタンダードスタイル (ミスノ推奨) を行い、約2キロ歩行します。歩くだけではなく、ポールを使用したストレッチ、トレーニングを紹介します。
- 6 日時： 令和5年9月9日 (土)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
ポールレンタル料別途200円 (税込) ※必要な場合のみ
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料、ポール (お持ちの方)
- 12 申込方法： 令和5年8月9日 (水) ～9月8日 (金)
スポーグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口に直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 中の島スポーツグラウンド～神崎川～中の島スポーツグラウンド
内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操→姿勢づくり→約2キロ歩行→整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月3日 (日)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月1日 (火)～9月1日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 桃山台スポーツグラウンド～桃山公園～桃山台スポーツグラウンド
内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操➡姿勢づくり➡約2キロ歩行➡整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月17日 (日)
①午前10時～正午 ②午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月17日 (木) ～9月15日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 山田スポーツグラウンド～山田西公園～山田スポーツグラウンド
内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操→姿勢づくり→約2キロ歩行→整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月2日 (土)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月1日 (火)～9月1日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出