

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3年1月14日(木)より3月25日(木)まで

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

※1月18日(月)初詣ウォーキング予定。参加希望の方は是非ご参加ください。

※祝日の場合は、水曜日に変更して開催します。

※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 30名(先着順)

受付期間 1月5日(火)～ 1月14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11回 2,750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・南海ビルサービスグループ