

健康講座

レッツ・ノルディックウォーキング

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5年4月6日(木)より7月13日(木)まで

	開催日		開催日
1	4月 6日(木)	8	6月 8日(木)
2	4月13日(木)	9	6月15日(木)
3	4月20日(木)	10	6月22日(木)
4	4月27日(木)	11	6月29日(木)
5	5月11日(木)	12	7月 6日(木)
6	5月18日(木)	13	7月13日(木)
7	5月25日(木)		

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（追加募集先着10名）

受付期間 ~ 4月6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 3,900円(ポールレンタル 1回 200円税込み別途要)

持ち物 動きやすい服装・靴・タオル・水分補給用飲料・ノルディックポール

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・ミスノグループ