

健康講座

レッツ・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、ウォーキングを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5年4月10日(月)より7月10日(月)まで

	開催日		開催日
1	4月10日(月)	8	6月 6日(火)
2	4月17日(月)	9	6月12日(月)
3	4月24日(月)	10	6月19日(月)
4	5月 8日(月)	11	6月26日(月)
5	5月15日(月)	12	7月 4日(火)
6	5月22日(月)	13	7月10日(月)
7	5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。

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

参加資格 概ね40歳以上

定 員 先着30名(追加募集5名)

受付期間 ~ 4月10日(月)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

電 話 06-6877-6211

参加費 全13回 3,900円(ポールレンタルされる方は 1回200円税込 別途要)

持ち物 タオル・運動靴・水分補給用飲料・動きやすい服装で

講 師 体育指導員他

主 催 吹田市体育協会・ミスノグループ