

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7年1月7日(火)より3月31日(月)まで

	開催日		開催日
1	1月7日(火)	8	2月25日(火)
2	1月14日(火)	9	3月4日(火)
3	1月20日(月)	10	3月10日(月)
4	1月27日(月)	11	3月17日(月)
5	2月4日(火)	12	3月24日(月)
6	2月10日(月)	13	3月31日(月)
7	2月17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 30名

受付期間 ~ 1月7日(火)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)

※別途入園料が掛かる場合がございます。

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた場合、返金対応は致しかねます。

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