

# 健康講座

## ノルディック・ウォーク教室

### 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7年1月9日(木)より3月13日(木)まで

	開催日		開催日
1	1月9日(木)	6	2月13日(木)
2	1月16日(木)	7	2月20日(木)
3	1月23日(木)	8	2月27日(木)
4	1月30日(木)	9	3月6日(木)
5	2月6日(木)	10	3月13日(木)

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

〒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9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10回 3,000円(ポールレンタル 1回 200円税込み別途要)

※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 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・ミズノグループ