

# 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、つまづ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4月14日(月)より7月14日(月)まで

	開催日		開催日
1	4月14日(月)	8	6月9日(月)
2	4月21日(月)	9	6月16日(月)
3	4月28日(月)	10	6月23日(月)
4	5月13日(火)	11	6月30日(月)
5	5月19日(月)	12	7月8日(火)
6	5月26日(月)	13	7月14日(月)
7	6月3日(火)		

※メンテナンス休館日・祝日の日は、翌火曜日の開催となります。

開催時間 10時00分から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 30名

受付期間 ~ 4月14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

TEL (06) 6877-6211

参加費 全13回 4,550円 (ポールレンタルされる方は 1回200円税込 別途要)

※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。

別途入園料が掛かる場合がございます。

持ち物 タオル・運動靴・水分補給飲料・動きやすい服装

講師 体育指導員他

主催 吹田市体育協会・ミズノグループ