

# 健康講座

## ヨガ療法とウォーキング

### 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のとウォーキングと、**ヨガ療法士**によるウォーキングのためのストレッチを行います。

ウォーキングは、大脳への刺激や反射も良くなり認知症予防につながると言われています。1人でははじめにくいウォーキング みんなではじめませんか？！

記

開催期間 平成28年7月5日（火）より7月25日（月）まで

	開催日		開催日
1	7月5日（火） ウォーキング ヨガ療法	3	7月19日（火） ウォーキング ヨガ療法
2	7月11日（月） ウォーキング	4	7月25日（月） ウォーキング

開催時間 午前10時から正午までの約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 先着30名

受付期間 7月5日（火）当日まで

※受付時間は9時30分～20時30分

申込方法 武道館受付・電話。どちらでも可

参加費 1,500円（4回分）

講 師 スポーツ指導員

ヨガ療法士

主 催：特定非営利活動法人 吹田市体育協会、吹田市立武道館「洗心館」

協 力：ミズノ株式会社

