

## 自主事業開催要項

- 1 事業名 ノルディックウォーク教室
- 2 趣旨(目的) ポール(ストック)を使うことで、全身運動ができ、膝や腰への負担を軽減し、腰痛・膝痛でも、ある程度の速度で歩くことができます。  
ウォーキングとの違いを体感し、健康の保持、増進、生活習慣病予防を促進します。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ
- 4 主管 ミズノスポーツサービス株式会社
- 4 日時 平成28年11月3日(木・祝) 午前9時30分～11時30分
- 5 場所 万博記念公園  
(雨天時 吹田市立山田市民体育館 会議室)
- 6 定員 20名(先着順)
- 7 対象 一般市民(中学生以下を除く)
- 8 参加料 1,080円
- 9 広報 各体育館にチラシを設置、ホームページ掲載
- 10 申込方法 平成28年10月1日(土)から11月2日(水)までに、山田市民体育館(TEL06-6876-8855)に電話または、直接申込み。  
定員になり次第締め切ります。