

# 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。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29年1月10日（火）より3月27日（月）まで

	開催日		開催日
1	1月10日（火）	7	2月20日（月）
2	1月17日（火）	8	2月27日（月）
3	1月23日（月）	9	3月7日（火）
4	1月30日（月）	10	3月13日（月）
5	2月7日（火）	11	3月21日（火）
6	2月13日（月）	12	3月27日（月）

開催時間 午前10時から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

〒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 1月4日（水）～ 1月10日（火）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12回 3,000円

講師 スポーツ指導員



※ メンテナンス休館の月曜日は、曜日を変更して開催いたします。

主催： 吹田市立武道館

協力： 公益社団法人吹田市体育協会・株式会社ミズノ・南海ビルサービスグループ