

健康講座

レッツ・ウォーキング月コース

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。

今回は、**秋にはハイキング**も予定しています！！

記

開催期間 平成29年9月11日（月）より12月18日（月）まで

	開催日		開催日
1	9月11日（月）	8	10月30日（月）
2	9月19日（火）	9	11月6日（月）ハイキング予定
3	9月25日（月）	10	11月13日（月）
4	10月3日（火）	11	11月27日（月）
5	10月10日（火）	12	12月5日（火）
6	10月16日（月）	13	12月11日（月）
7	10月23日（月）	14	12月18日（月）

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日を変更して開催いたします。

※ ハイキングの交通費・食事代は実費が別でかかります。

また、雨天の時は、7日（火）に通常とおり。

開催時間 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 30名

受付期間 9月1日（金）～ 9月11日（月）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14回 3,500円

講師 体育指導員・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・南海ビルサービスグループ

