

# 健康講座

## レッツ・ウォーキング 週2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。

### 記

開催期間 平成 30 年4月9日(月)より7月19日(木)まで

	開催日		開催日
1	4月9日(月)	15	6月5日(火)
2	4月12日(木)	16	6月7日(木)
3	4月16日(月)	17	6月11日(月)
4	4月19日(木)	18	6月14日(木)
5	4月23日(月)	19	6月18日(月)
6	4月26日(木)	20	6月21日(木)
7	5月8日(火)	21	6月25日(月)
8	5月10日(木)	22	6月28日(木)
9	5月14日(月)	23	7月3日(火)
10	5月17日(木)	24	7月5日(木)
11	5月21日(月)	25	7月9日(月)
12	5月24日(木)	26	7月12日(木)
13	5月28日(月)	27	7月17日(火)
14	5月31日(木)	28	7月19日(木)

※ メンテナンス休館と祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

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 15名

受付期間 4月1日(日)～4月9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28回 6,500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

# 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。

### 記

**開催期間** 平成30年4月9日(月)より7月17日(火)まで

	開催日		開催日
1	4月 9日(月)	8	6月 5日(火)
2	4月16日(月)	9	6月11日(月)
3	4月23日(月)	10	6月18日(月)
4	5月 8日(火)	11	6月25日(月)
5	5月14日(月)	12	7月 3日(火)
6	5月21日(月)	13	7月 9日(月)
7	5月28日(月)	14	7月17日(火)

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

**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** 4月1日(日)～ 4月9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

# 健康講座

## レッツ・ウォーキング ホコース

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。

### 記

開催期間 平成30年4月12日(木)より7月19日(木)まで

	開催日		開催日
1	4月12日(木)	8	6月7日(木)
2	4月19日(木)	9	6月14日(木)
3	4月26日(木)	10	6月21日(木)
4	5月10日(木)	11	6月28日(木)
5	5月17日(木)	12	7月5日(木)
6	5月24日(木)	13	7月12日(木)
7	5月31日(木)	14	7月19日(木)

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 4月1日(日)～ 4月12日(木)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

主 催 吹田市体育協会・ミスノ・南海ビスサービス