

# 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、ウォーキングと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** 令和元年9月9日(月)より12月16日(月)まで

	開催日		開催日
1	9月 9日(月)	9	11月 5日(火)
2	9月17日(火)	10	11月12日(火)
3	9月24日(火)	11	11月18日(月)
4	9月30日(月)	12	11月25日(月)
5	10月 8日(火)	13	12月 2日(月) ハイキング予定
6	10月15日(火)	14	12月 9日(月)
7	10月21日(月)	15	12月16日(月)
8	10月28日(月)		

※ 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。

※ 12月2日(月)はハイキングを予定しています。

**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** 9月1日(日)～ 9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15回 3,750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 木コース

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 令和元年9月12日(木)より12月19日(木)まで

	開催日		開催日
1	9月12日(木)	9	11月7日(木)
2	9月19日(木)	10	11月14日(木)
3	9月26日(木)	11	11月21日(木)
4	10月3日(木)	12	11月28日(木)
5	10月10日(木)	13	12月5日(木)
6	10月17日(木)	14	12月12日(木)
7	10月24日(木)	15	12月19日(木)
8	10月31日(木)		

※12月2日(月)ハイキング予定。こちら是非ご参加ください！

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(日)～9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15回 3,750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

# 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 令和元年9月9日(月)より12月19日(木)まで

	開催日		開催日
1	9月9日(月)	16	10月31日(木)
2	9月12日(木)	17	11月5日(火)
3	9月17日(火)	18	11月7日(木)
4	9月19日(木)	19	11月12日(火)
5	9月24日(火)	20	11月14日(木)
6	9月26日(木)	21	11月18日(月)
7	9月30日(月)	22	11月21日(木)
8	10月3日(木)	23	11月25日(月)
9	10月8日(火)	24	11月28日(木)
10	10月10日(木)	25	12月2日(月) ハイキング予定
11	10月15日(火)	26	12月5日(木)
12	10月17日(木)	27	12月9日(月)
13	10月21日(月)	28	12月12日(木)
14	10月24日(木)	29	12月16日(月)
15	10月28日(月)	30	12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 9月1日(日)～9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30回 7,500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