

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 令和2年4月13日(月)より7月13日(月)まで

	開催日		開催日
1	4月13日(月)	8	6月8日(月)
2	4月20日(月)	9	6月15日(月)
3	4月27日(月)	10	6月22日(月)
4	5月12日(火)	11	6月29日(月)
5	5月18日(月)	12	7月7日(火)
6	5月25日(月)	13	7月13日(月)
7	6月2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時から正午までの約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 4月1日(水)～ 4月13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13回 3,250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