

健康講座

レッツ・ノルディックウォーキング 木曜コース

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！
ノルディックポールをもって歩くことで、**足腰への負担の軽減**にもつながります。

記

開催期間 令和2年9月10日(木)より12月24日(木)まで

	開催日		開催日
1	9月10日(木)	9	11月 5日(木)
2	9月17日(木)	10	11月12日(木)
3	9月24日(木)	11	11月19日(木)
4	10月 1日(木)	12	11月26日(木)
5	10月 8日(木)	13	12月 3日(木)
6	10月15日(木)	14	12月10日(木)
7	10月22日(木)	15	12月17日(木)
8	10月29日(木)	16	12月24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 先着30名

受付期間 9月1日(火)～ 9月10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16回 4,000円

講 師 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・ミスノ・南海ビルサービス