

自主事業実施要項

事業名	「健康講座」レッツ・ウォーキング 月曜コース (第1期)
企画趣旨	広く市民の皆様に武道館を利用していただける様、気軽に参加できて、日常生活の中でも出来るちょっとした生活改善と体力年齢・脳年齢の若返りを目指すプログラムを提供します。
企画内容	脳年齢・体力年齢を向上させる効果があると言われるウォーキング。しっかりウォーキングをすることを、目的としながらも、ウォーキングフォームの見直しや、ウォーキング後のストレッチ等も取り入れながら、開催します。
主協指	催力導 吹田市体育協会・ミズノグループ ミズノスポーツサービス株式会社 スポーツ指導員他
開催日時	①令和3年4月12日(月) ⑧令和3年6月8日(火) ②令和3年4月19日(月) ⑨令和3年6月14日(月) ③令和3年4月26日(月) ⑩令和3年6月21日(月) ④令和3年5月11日(火) ⑪令和3年6月28日(月) ⑤令和3年5月17日(月) ⑫令和3年7月6日(火) ⑥令和3年5月24日(月) ⑬令和3年7月12日(月) ⑦令和3年5月31日(月) ※メンテナンス休館日(第1月曜日、但し、祝日の場合は、翌週月曜日)に当たった時は、翌日に開催。5月3日(月・祝)は、除く。 ※雨天の場合は、館内にて、ストレッチを中心に開催します。 午前10時～正午
開催場所	吹田市立武道館 第二武道室 1面・万博記念公園ほか
受付期間	令和3年4月1日(木)～11日(日)当日まで
受付時間	午前9時30分～午後8時30分
対象及び定員	概ね40歳以上の方 30名(先着順) ※定員になり次第受付を締め切り。
申込み方法	武道館窓口受付・電話予約、どちらでも可。
吹田市立武道館	受付 TEL:(06)6877-6211
参加料	全13回 3,250円
持ち物	汗ふきタオル・上靴・運動靴・マスク・動きやすい服装で。
告知	館内掲示・ホームページ