

# 自主事業実施要項

事業名	「健康講座」レッツ・ノルディックウォーキング 木曜日コース (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。 ノルディックポールを持つことで、足腰への負担を軽減しながらウォーキングしていただき、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。
主催	吹田市体育協会・ミズノグループ
協力	ミズノスポーツサービス株式会社
指導	ノルディックウォーク専門指導員他
開催日時	①令和3年4月 8日(木)                      ⑧令和3年6月 3日(木) ②令和3年4月15日(木)                      ⑨令和3年6月10日(木) ③令和3年4月22日(木)                      ⑩令和3年6月17日(木) ④令和3年5月 6日(木)                      ⑪令和3年6月24日(木) ⑤令和3年5月13日(木)                      ⑫令和3年7月 1日(木) ⑥令和3年5月20日(木)                      ⑬令和3年7月 8日(木) ⑦令和3年5月27日(木)                      ⑭令和3年7月15日(木) ※毎週木曜日(祝日は、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)～8日(木)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14回 3,500円 (ポールレンタルの場合は、別途、1回200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	ホームページ 施設へのチラシ等