

健康講座

レッツ・ウォーキング

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4年4月11日(月)より7月11日(月)まで

	開催日		開催日
1	4月11日(月)	8	6月7日(火)
2	4月18日(月)	9	6月13日(月)
3	4月25日(月)	10	6月20日(月)
4	5月9日(月)	11	6月27日(月)
5	5月16日(月)	12	7月5日(火)
6	5月23日(月)	13	7月11日(月)
7	5月30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。

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

参加資格 概ね40歳以上

定 員 30名

受付期間 4月1日(金)～ 4月11日(月)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

電 話 06-6877-6211

参加費 全13回 3,250円 (ポールレンタルされる方は 1回200円税込 別途要)

持ち物 タオル・運動靴・水分補給用飲料・動きやすい服装で

講 師 体育指導員他

主 催 吹田市体育協会・ミスノグループ