

ウォーキング教室



参加費 600円
持ち物 動きやすい靴・服装・タオル・飲み物
申込方法 グラウンド窓口または
(先着順) **スポーツグラウンド管理事務所 06-6383-1449まで**

コース① 中の島グラウンド ~ 神崎川 ~ 中の島グラウンド(約2キロ) 申込期間

第1回	9月 3日(日)	10時~12時	8月 1日~ 9月 1日
第2回	11月 5日(日)	10時~12時	10月 5日~11月 3日
第3回	2月 4日(日)	10時~12時	1月 4日~ 2月 2日
第4回	3月 3日(日)	10時~12時	2月 5日~ 3月 1日

コース② 桃山台グラウンド ~ 桃山公園 ~ 桃山台グラウンド(約2キロ)

第1回	9月17日(日)	10時~12時	8月17日~ 9月15日
第2回	9月17日(日)	14時~16時	8月17日~ 9月15日
第3回	11月23日(木祝)	14時~16時	10月23日~11月22日
第4回	3月17日(日)	10時~12時	2月19日~ 3月15日

コース③ 山田グラウンド ~ 山田西公園 ~ 山田グラウンド(約2キロ)

第1回	9月 2日(土)	10時~12時	8月 2日~ 9月 1日
第2回	10月 7日(土)	10時~12時	9月 6日~10月 6日
第3回	12月 2日(土)	14時~16時	11月 2日~12月 1日
第4回	3月 9日(土)	14時~16時	2月 9日~ 3月 8日

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 中の島スポーツグラウンド～神崎川～中の島スポーツグラウンド
内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操→姿勢づくり→約2キロ歩行→整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月3日 (日)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月1日 (火)～9月1日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口で直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 桃山台スポーツグラウンド～桃山公園～桃山台スポーツグラウンド

内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操➡姿勢づくり➡約2キロ歩行➡整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月17日 (日)
①午前10時～正午 ②午後2時～4時
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月17日 (木)～9月15日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出

自主事業開催要項

- 1 事業名：**ウォーキング教室**
- 2 趣旨(目的)： 市民を対象に、ウォーキング教室を開催。
歩く事の大切さを知り、日常に”歩く”を取り入れ健康寿命延伸に繋げる。健康づくり、体力づくり。
- 3 主催： すいたグリーンパートナーズ
- 4 主管： 公益社団法人吹田体育協会 (協力団体) 美津濃 (株)
- 5 場所： 山田スポーツグラウンド～山田西公園～山田スポーツグラウンド
内容・・ 歩行測定器を使用し「歩幅」と「速度」を測定します。
測定結果とウォーキングの効果について説明し、興味関心をもっていただく。
実技では正しいシューズの履き方をレクチャーし、
準備体操→姿勢づくり→約2キロ歩行→整理体操を行います。
- 6 日時： 令和5年9月2日 (土)
午前10時～正午
- 7 対象： 18歳以上
- 8 定員： 15名 (先着順)
- 9 参加費： 600円 (税込)
- 10 持ち物： シューズ、効きやすい服装、タオル、飲料
- 12 申込方法： 令和5年8月1日 (火)～9月1日 (金)
スポーツグラウンド管理事務所 (06-6383-1449) に電話または、
スポーツグラウンド窓口直接申込み。
定員になり次第、締切ります。
- 11 広報： 各スポーツグラウンドでのポスター掲示・HP掲出