

自主事業開催要項

- 1 事業名 ノルディックウォーク 総合運動場
- 2 趣旨(目的) ポール(ストック)を使うことで、全身運動ができ、膝や腰への負担を軽減し、腰痛・膝痛でも、ある程度の速度で歩くことができます。
ウォーキングとの違いを体感し、健康の保持、増進、生活習慣病予防を促進します。
また、参加者の足の形や骨密度を測定し、今後のウォーキングに役立てていただきます。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ
- 4 主管 ミズノスポーツサービス株式会社
- 4 日時 平成 28 年 10 月 28 日(金) 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
- 5 場所 吹田市立総合運動場 トラック・会議室ほか
(雨天時は、会議室ほか)
- 6 定員 20 名(先着順)
- 7 対象 一般市民(中学生以下を除く)
- 8 参加料 1,080 円
- 9 広報 市報すいた、各館にチラシを設置、ホームページ掲載
- 10 申込方法 平成 28 年 10 月 1 日(土)から 27 日(木)までに、総合運動場
(TEL06-6386-5635)に電話または、直接申込み。
定員になり次第締め切ります。