

健康講座

レッツ・ウォーキング週2回

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。今回は、**月1回** 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と言った、**特別プログラム**をご用意しました。

記

開催期間 平成29年4月10日（月）より6月29日（木）まで

	開催日		開催日
1	4月10日（月）	13	5月25日（木）
2	4月13日（木）	14	5月29日（月）
3	4月17日（月）	15	6月1日（木）
4	4月20日（木）	16	6月6日（火）
5	4月24日（月） 特別プログラム	17	6月8日（木）
6	4月27日（木）	18	6月12日（月）
7	5月2日（火）	19	6月15日（木）
8	5月8日（月）	20	6月19日（月） 特別プログラム
9	5月11日（木）	21	6月22日（木）
10	5月15日（月） 特別プログラム	22	6月26日（月）
11	5月18日（木）	23	6月29日（木）
12	5月22日（月）		

※ メンテナンス休館の月曜日は、曜日を変更して開催いたします。

開催時間 午前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
〒565-0825 吹田市山田北2-1 電話 06-6877-6211

参加資格 概ね40歳以上

定員 30名

受付期間 4月1日（土）～ 4月10日（月）当日まで

※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

参加費 全23回 6,000円

講師 スポーツ指導員・ノルディックウォーク専門指導員他

主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ

協力 ミズノスポーツ株式会社



健康講座

レッツ・ウォーキング月コース

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。今回は、**月1回** 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と言った**特別プログラム**をご用意しました。

記

開催期間 平成29年4月10日（月）より6月26日（月）まで

	開催日		開催日
1	4月10日（月）	7	5月22日（月）
2	4月17日（月）	8	5月29日（月）
3	4月24日（月） 特別プログラム	9	6月6日（火）
4	5月2日（火）	10	6月12日（月）
5	5月8日（月）	11	6月19日（月） 特別プログラム
6	5月15日（月） 特別プログラム	12	6月26日（月）

※ メンテナンス休館の月曜日は、曜日を変更して開催いたします。

開催時間 午前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
〒565-0825 吹田市山田北2-1 電話 06-6877-6211

参加資格 概ね40歳以上

定員 30名

受付期間 4月1日（土）～ 4月10日（月）当日まで

※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

参加費 全12回 3,500円

講師 スポーツ指導員・ノルディックウォーク専門指導員他

主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ

協力 ミズノスポーツ株式会社

