

# 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、**秋のハイキング**を予定しています。

記

開催期間 平成29年9月11日（月）より12月21日（木）まで

	開催日		開催日
1	9月11日（月）	15	10月30日（月）
2	9月14日（木）	16	11月2日（木）
3	9月19日（火）	17	11月6日（月）ハイキング予定
4	9月21日（木）	18	11月9日（木）
5	9月25日（月）	19	11月13日（月）
6	9月28日（木）	20	11月16日（木）
7	10月3日（火）	21	11月27日（月）
8	10月5日（木）	22	11月30日（木）
9	10月10日（火）	23	12月5日（火）
10	10月12日（木）	24	12月7日（木）
11	10月16日（月）	25	12月11日（月）
12	10月19日（木）	26	12月14日（木）
13	10月23日（月）	27	12月18日（月）
14	10月26日（木）	28	12月21日（木）

※ メンテナンス休館と祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

※ ハイキングは交通費・食事代は実費がかかります。

また、雨天の時は7日（火）に通常とおり。

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

〒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 9月1日（金）～9月11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28回 6,500円

講師 体育指導員・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

