

健康講座

レッツ・ウォーキング木コース

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、ウォーキングと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。ウォーキングは、大脳への刺激や反射も良くなり認知症予防につながると言われています。1人でははじめにくいウォーキング みんなではじめませんか？！

記

開催期間 平成29年9月14日（木）より12月21日（木）まで

	開催日		開催日
1	9月14日（木）	8	11月2日（木）
2	9月21日（木）	9	11月9日（木）
3	9月28日（木）	10	11月16日（木）
4	10月5日（木）	11	11月30日（木）
5	10月12日（木）	12	12月7日（木）
6	10月19日（木）	13	12月14日（木）
7	10月26日（木）	14	12月21日（木）

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14日（木）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14回 3,500円

講師 体育指導員・ノルディックウォーク専門指導員

主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビスサービス

