

自主事業開催要項

- 1 事業名 健康寿命ノビノビ運動講座
- 2 趣旨(目的) ロコモティブシンドロームによる、健康寿命の短縮を予防するための、講座と実技を指導します。
内容として、ロコモティブシンドロームに関する講義及びロコモテスト、ウォーキングや下肢を中心とした自重トレーニング(スクワットなど)による実技を行います。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ
- 4 主管 ミズノ株式会社
- 5 日時 (1) 講義 平成30年5月17日(木) 午後1時30分～2時30分
(2) 実技 平成30年5月24日(木) 午後1時30分～2時30分
- 6 会場 吹田市立南吹田市民体育館 会議室・同館周辺
雨天時は、同館会議室など
- 7 定員 30名(先着順)
- 8 対象 一般市民(中学生以下を除く)
- 9 参加料 1,080円 1日参加でも、1,080円です。
- 10 持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料
- 11 申込方法 平成30年5月1日(火)から16日(水)までに、南吹田市民体育館(Tel.06-6386-7050)に電話または、直接申込み。定員になり次第、締め切ります。
- 12 広報 各体育館にチラシを設置、ポスター掲示