

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。

記

開催期間 平成31年4月8日(月)より7月16日(火)まで

	開催日		開催日
1	4月 8日(月)	8	6月 4日(火)
2	4月15日(月)	9	6月10日(月)
3	4月22日(月)	10	6月17日(月)
4	5月 7日(火)	11	6月24日(月)
5	5月14日(火)	12	7月 2日(火)
6	5月20日(月)	13	7月 8日(月)
7	5月27日(月)	14	7月16日(火)

※ メンテナンス休館や祝・休日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

開催時間 午前10時から正午までの約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 先着 30 名

受付期間 4月1日(月)～ 4月8日(月)当日まで

※午前9時30分～午後8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

健康講座

レッツ・ウォーキング ホコース

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。

記

開催期間 平成31年4月11日(木)より7月18日(木)まで

	開催日		開催日
1	4月11日(木)	8	6月6日(木)
2	4月18日(木)	9	6月13日(木)
3	4月25日(木)	10	6月20日(木)
4	5月9日(木)	11	6月27日(木)
5	5月16日(木)	12	7月4日(木)
6	5月23日(木)	13	7月11日(木)
7	5月30日(木)	14	7月18日(木)

開催時間 午前10時から正午までの約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 先着30名

受付期間 4月1日(月)～ 4月11日(木)当日まで

※午前9時30分～午後8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・ミスノ・南海ビルサービス

健康講座

レッツ・ウォーキング 週2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。

記

開催期間 平成 31年4月8日(月)より7月18日(木)まで

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

※ メンテナンス休館と祝・休日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

開催時間 午前10時から正午までの約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 先着15名

受付期間 4月1日(月)～4月8日(月)当日まで

※午前9時30分～午後8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