

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 令和2年1月7日(火)より3月30日(月)まで

	開催日		開催日
1	1月7日(火)	8	2月25日(火)
2	1月14日(火) 初詣ウォーク	9	3月3日(火)
3	1月20日(月)	10	3月9日(月)
4	1月27日(月)	11	3月16日(月)
5	2月4日(火)	12	3月23日(月)
6	2月10日(月)	13	3月30日(月)
7	2月17日(月)		

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

※ 1月14日(火)は初詣ウォークを予定しています。

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 先着30名

受付期間 1月4日(土)～ 1月7日(火)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13回 3,250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・ミスノ・南海ビルサービスグループ