

# 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 令和2年1月9日(木)より3月26日(木)まで

	開催日		開催日
1	1月9日(木)	7	2月20日(木)
2	1月16日(木)	8	2月27日(木)
3	1月23日(木)	9	3月5日(木)
4	1月30日(木)	10	3月12日(木)
5	2月6日(木)	11	3月19日(木)
6	2月13日(木)	12	3月26日(木)

※1月14日(火)初詣ウォーク予定。こちら是非ご参加ください！

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9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12回 3,000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・南海ビルサービスグループ