

吹田エリア ウォーキング ノルディックウォーキング

ノルディック・ウォークとは…

全身運動で高いエクササイズ効果が得られるニュースポーツの一種。

両手、両足を動かすことで歩行スピードが上がり全身運動に！

※ノルディックポールをお持ちでない方は200円でレンタル可能です!!



散策しながら
私たちと歩きませんか



各エリアの名所を巡るウォーキング

10月19日(日)	片山体育館周辺(姿勢解析診断付き)
11月3日(月・祝)	北千里体育館～千里中央公園
11月17日(月)	南吹田体育館～箕面大滝
11月24日(月・祝)	山田体育館～万博記念公園
11月24日(月・祝)	片山体育館～万博記念公園
11月25日(火)	目黒体育館～片山公園



～週1回の健康づくりに～

9月8日～12月12日	(各月曜)午前	計16回
9月4日～12月11日	(各木曜)午前	計14回
武道館(洗心館)～万博公園西口周辺		
10月3日～10月31日	(各金曜)午前	計5回
12月5日～12月26日	(各金曜)午前	計4回

総合運動場周辺(最終回は佐竹公園や片山公園)



オススメのウォーキングシューズを
店頭にて販売中!

ウォーキング情報



お問い合わせは各体育施設まで