

# 転倒予防トレーニング& ノルディック・ウォーク教室



## 募集要項

**場所** 吹田市立目俵市民体育館

**日時** 令和5年3月24日(金)  
13時30分～15時30分 ※雨天時館内にて決行

**受講料** 900円(税込・茶菓子代込)  
ポールレンタル料: 200円(レンタルが必要な方)

**対象** 15歳以上(中学生を除く)

**持ち物**: 動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル、マスク

**定員**: 20名(先着順)

**申込**: 3月1日(水)～3月23日(木)

**内容**: 目俵市民体育館会議室にて転倒予防トレーニングやストレッチを行った後、南正雀ふれあい公園まで歩く予定です

## 指導員紹介



古久保 沙織  
吹田市民体育館指導員

ミズノアクティブリーダー2級



藤原 悠人  
吹田市民体育館指導員

全日本ノルディック・ウォーク  
連盟公認指導員

吹田市立目俵市民体育館

TEL: 06-6383-3017

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1-11  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>



●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始