

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6年3月29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、
ノルディックポール(お持ちの方のみ)
帽子、水分補給用飲み物、タオル
※雨天の場合は室内用シューズをお持ち下さい

定員: 20名(先着順)

申込: 3月1日(金)～3月28日(木)
目俵市民体育館まで電話か来館にて受付

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(片道約1.2km)まで歩く予定です

指導員紹介



古久保 沙織

ミズノアクティブリーダー2級



永野 ちひろ

全日本ノルディック・ウォーク
連盟公認指導員

販売会も
同時開催!!



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