

# ★ 健都レールサイド公園 無料運動教室のご案内 ★

## ☆スポーツの秋☆ 楽しみながら体を動かしてみませんか？

### 10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				ウォーキング教室 10:00~10:30		ノルディック・ウォーク教室 14:00~14:40
5	6	7	8	9	10	11
ランニング教室 19:00~19:40		ノルディック・ウォーク教室 14:00~14:40			キャッチボール教室 14:00~14:40	ウォーキング教室 10:00~10:30
12	13	14	15	16	17	18
ノルディック・ウォーク教室 14:00~14:40		ウォーキング教室 10:00~10:30	ランニング教室 19:00~19:40			
19	20	21	22	23	24	25
		ランニング教室 19:00~19:40	グラウンド・ゴルフ教室 11:00~11:40	ノルディック・ウォーク教室 14:00~14:40		ランニング教室 19:00~19:40
26	27	28	29	30	31	
ウォーキング教室 10:00~10:30				ランニング教室 19:00~19:40	グラウンド・ゴルフ教室 11:00~11:40	

教室名	内容	対象	定員	時間
ウォーキング教室	正しい歩き方を身につけ、日常の歩行を運動として実施するために強度を上げる歩き方やリラックスした歩き方を紹介します。	18歳以上	5名	30分
ノルディック・ウォーク教室	ポールを使った歩き方やトレーニング、ストレッチの方法を紹介します。	18歳以上	5名	40分
ランニング教室	楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニングも紹介します。	18歳以上	5名	40分
グラウンド・ゴルフ教室	専用のクラブやボールを使います。ホールポストをめかけ、楽しくプレイします。	おおむね60歳以上	10名	40分
キャッチボール教室	親子のコミュニケーションをとりながら、「投げる」「捕る」の基本を学びます。	4歳児・5歳児 (+保護者)	5組	40分

◆ 申込開始: **9月15日(火) 9:00~** ※電話orFAX(先着順)

※FAX申込の方は下記内容を記載してください。

《お名前・ご連絡先・緊急連絡先(氏名・電話番号)・希望講座(名前・日時)》

※各講座の締切日:開催日3日前の16時まで(申し込みがない場合は中止)

◆ 参加費: **無料**

◆ 持ち物:動きやすい服装・帽子・タオル・飲み物・**マスク(必須)**

※更衣室・ロッカーはございません。貴重品等の管理はご自身で行ってください。

※キャッチボール教室: グラフ、ボール(軟式)をお持ちの方はご持参ください。

◆ 雨天等中止の判断:当日、1時間前に判断いたします。

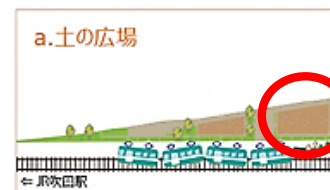
※中止の場合は、HPにて掲載いたします。ご不明な場合はお電話にてご連絡下さい。

◆ 当日集合場所(のぼりが目印です)

健都レールサイド公園内

ウォーキング・ノルディックウォーク・ランニング → **【健康遊具付近のあずまや】**

グラウンドゴルフ、キャッチボール → **【土の広場グラウンド】**



【土の広場グラウンド】



【健康遊具付近のあずまや】

【新型コロナウイルス感染拡大防止のためご協力ください】

・運動時以外はマスクを着用してください。

・当日、直近2週間以内の健康状態の確認を致します。

次の症状(平熱を超える発熱・風邪の症状・嗅覚、味覚の異常など)のある方はご参加を見合わせてください。

・教室終了後は、必ず手洗いうがいを行ってください。

・急遽、教室が中止になる場合もございます。

・咳が頻繁に出る場合は途中退席をお願いすることがございます。

健都レールサイド公園指定管理者

**健都パークライフ創造パートナーズ** 健都レールサイド公園 ライブラリー

大阪府吹田市岸部新町2番31号

TEL **080-2400-0758**

最新情報はインターネットから!!

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

FAX 06-6614-8381

(受付時間 9:00~21:00)

健都レールサイド公園 ミズノ

検索

