

★ 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、楽しく効果的に体を動かしましょう♪

教室名	開催日		時刻	対象	定員
	11月	12月			
ウォーキング教室	17日(火)	4日(金)	10:00～10:30	18歳以上	各回5名
	27日(金)	18日(金)			
ノルディック・ウォーク教室	20日(金)		10:00～10:40	18歳以上	各回5名
		9日(水)	14:00～14:40		
		23日(水)			
ランニング教室	16日(月)	5日(土)	19:00～19:40	18歳以上	各回5名
	22日(日)	19日(土)			
	30日(月)				
グラウンド・ゴルフ教室	19日(木)	17日(木)	11:00～11:40	おおむね 60歳以上	各回10名
	28日(土)				
キャッチボール教室(4歳児・5歳児)	22日(日)	19日(土)	14:00～14:40	4歳児5歳児 (+保護者)	各回5組
キャッチボール教室(小学生)	22日(日)	19日(土)	15:00～15:40	小学1～3年生 (+保護者)	各回5組

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。 ホールポストをめがけ、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・5歳児 小学1～3年生	5組	40分

◆ 申込開始: **11月16日(月) 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)

※11月分は10月15日より募集中

◆ 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。

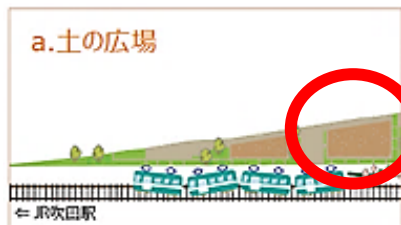
※中止の場合は、HPに掲載します。ご不明な場合はお電話にてご確認ください。

◆ 当日集合場所(のほいが目印です)

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。

・感染症拡大防止のため急遽、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。

LINE公式アカウントはじめました!!
毎月の教室情報をスマホでチェック!



健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー

TEL 06-6388-3800 FAX 06-6105-9102(電話窓口9:00~21:00)

営業時間/図書館エリア 10:00~18:00(木金10:00~20:00※祝日10:00~18:00)

カフェエリア 9:00~21:00

休館日/月の最終木曜日、年末年始 12月28日~1月4日