

健康講座

レッツ・ウォーク(月コース)

あなたは、健康体力に自信がありますか？

年齢と共に、バランスが取りにくくなり、つまづき等で転倒したりしてしまいます。そんな皆さんの健康増進を目的としたウォーキングを、一緒に始めましょう！スポーツ指導員の指導のもと、施設の周辺をウォーキングします。

- | | |
|-------|--|
| 開催日時 | 毎週月曜日 (詳細スケジュールはお電話でご確認ください)
※雨天の場合、館内にてストレッチ体操を中心に行います。
※メンテナンス休館(第一月曜)や祝日の場合、翌火曜に行います。 |
| 開催時間 | 10:00～12:00 |
| 場 所 | 吹田市立武道館 第二武道室および武道館周辺 |
| 参加資格 | 概ね40歳以上 |
| 参加費 | 3,000～3,500 円 (1クール 12～14 回)
※クールごとに実施回数が異なります。 |
| 定 員 | 30 名 |
| 問合・申込 | 当施設事務所もしくはお電話 (9:30～19:30)
〒565-0825 吹田市山田北 2-1 / ☎06-6877-6211 |
| 持 ち 物 | タオル、飲み物、動きやすい服装 |
| 講 師 | 体育指導員、ノルディック・ウォーク専門指導員他 |
| 主 催 | 吹田市体育協会、ミスノ |