

# 健康講座

レッツ・ウォーク(ノルディック・ウォーク)

木曜コース

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！

ノルディックポールをもって歩くことで、**足腰への負担の軽減**にもつながります。

開催日時 毎週木曜日 (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。

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 (9:00～19:30)

〒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 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