

健康講座

レッツ・ウォーキング

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、つまずき等で転倒したりしてしまいます。そんな皆さんの健康体力アップを目的とした、ウォーキングを一緒に始めましょう！ノルディックウォーク指導員の指導のもと、実際にウォーキングをしていきます。

開催期間 月曜日(詳細はお電話にてご確認ください)

※ メンテナンス休館や祝日の月曜日は、火曜日に変更して開催いたします。

※ 雨天の日は、室内でストレッチを中心に行います。

開催時間 10時から12時00分までの約2時間

場 所 吹田市立武道館「洗心館」万博記念公園ほか

参加資格 概ね40歳以上

定 員 30名

参加費 1クール 3,600円 ~4,800円(12回 ~ 16回)

※クールごとに回数が違います。

※ポールレンタルされる方は 1回200円税込 別途要

持ち物 タオル・運動靴・水分補給用飲料・動きやすい服装で

講 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員他

主 催 吹田市体育協会・ミズノグループ