

健康講座

ノルディック・ウォーク教室

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ノルディックウォーキングを、ノルディックウォーク指導員のもと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！

開催期間 木曜日(詳細はお電話にてご確認ください。)

※雨天の時は、室内にて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(先着順)

参加費 1クール 3,600～4,800円(12回～16回)

※クールごとで、回数が違います。

※ポールレンタル 1回 200円税込み別途要

持ち物 動きやすい服装・靴・タオル・水分補給用飲料・ノルディックポール

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・ミスノグループ