

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、ウォーキングと一緒に始めましょう！
スポーツ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。

記

開催期間 令和8年1月6日(火)より3月23日(月)まで

| | 開催日 | | 開催日 |
|---|----------|----|----------|
| 1 | 1月 6日(火) | 7 | 2月16日(月) |
| 2 | 1月13日(火) | 8 | 2月24日(火) |
| 3 | 1月19日(月) | 9 | 3月 3日(火) |
| 4 | 1月26日(月) | 10 | 3月 9日(月) |
| 5 | 2月 3日(火) | 11 | 3月16日(月) |
| 6 | 2月 9日(月) | 12 | 3月23日(月) |

※メンテナンス休館日・祝日の日は、翌火曜日の開催となります。

開催時間 10時から12時までの約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

受付期間 ~ 1月 6日(火)まで

※9時30分~20時30分まで

申込方法 武道館受付・電話 どちらでも可

TEL (06) 6877-6211

参加費 全12回 4,200円 (ポールレンタルされる方は 1回200円税込 別途要)

※お申し込み後、お客様のご都合によってキャンセルされた場合、返金対応は致しかねます。

別途入園料が掛かる場合がございます。

持ち物 タオル・運動靴・水分補給飲料・動きやすい服装

講 師 体育指導員他

主 催 吹田市体育協会・ミスノグループ