


# ロコモ予防のための ウォーキング講習会


ロコモティブシンドロームの予防方法について学びませんか♪  
いつまでも自分の足で歩ける体づくりをして、ウォーキングを楽しみましょう  
楽しくウォーキングして、心も体も健やかに!! 

2024年 4月20日 土曜日

時間：午後1時30分～3時 (午後1時15分より受付)  
場所：千里市民センター 大ホール (千里ニュータウンプラザ 2F)  
内容：ロコモ予防と歩き方講習  
講師：医療法人 貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所  
顧問 土井 龍雄 氏  
定員：150名  
対象：吹田市在住・在勤・在学の方  
参加費：無料  
申込み：電話にて受付 多数抽選

-今後の予定-

5月18日(土) & 6月15日(土) 公園で歩こう@千里南公園 9:30～11:00  
7月13日(土) 講習&測定会@千里山コミュニティセンター ① 9:15～ ②10:45～

動画  『ウォーキングドリル』で  
筋力アップしよう!!  
このQRコードからアクセスしてね



— 申込み・お問合せ —



↑事業団  
ホームページ

吹田市健康づくり推進事業団

Tel 06-6330-9966

受付時間：平日9時～17時30分

