

# ロコモ予防のための ウォーキング講習会

足腰に負担のない歩き方を学びながら  
楽しくみんなで歩きませんか◎

## 公園で歩こう！



- ① 令和6年5月18日(土)
- ② 令和6年6月15日(土)

午前9時30分～11時／受付9時15分～

- ・集合場所：千里南公園／野外ステージ前
- ・参加費：無料・当日受付 ☂雨天時は中止です

## 歩行測定会

腰部にセンサーをつけて歩き方を測定してみましょう！

令和6年7月13日(土)

- ① 午前 9時15分～
  - ② 午前10時45分～
- < 開始10分前より受付いたします >

- ・場 所：千里山コミュニティセンター 多目的ホール
  - ・内 容：歩き方測定と講習会
  - ・定 員：各25名 < 7/1 より先着順 >
  - ・申込み：電話・メールにて受付
- ・参加費：無料  
★市報7月号に掲載予定です。

◎水分補給できる飲み物をご持参ください。

◎動きやすい服装でご参加ください。

ロコモティブシンドロームとは  
歩くなどの運動器の機能が衰えて、  
将来介護のリスクが高まっている状態のことです。



— 申込み・お問合せ —

吹田市健康づくり推進事業団

Tel: 06-6330-9966

メール: kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp

受付時間：平日9時～17時30分

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



↑事業団  
ホームページ