

歩くための 筋トレとストレッチ

① 令和7年1月18日(土)

② 令和7年2月15日(土)

午前10時～11時30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
- ・参加費 : 無料
- ・対 象 : 吹田市在住・在勤・在学の方
- ・定 員 : 各30名
- ・申 込 み : 電話またはメールにて受付



★メールの方は、イベント名、氏名、年齢、電話番号を記入ください

- ・申込み受付開始 : ①1月18日については、1月7日(火)より受付(先着順)
- ②2月15日については、2月3日(月)より受付(先着順)

千里山コミュニティセンターへのお問合せ・当日のご連絡はご遠慮ください

今後の予定

足腰に負担のない歩き方を学びながら、みんなで楽しく歩きませんか◎

～ 公園で歩こう ～ 令和7年3月15日(土)

- ・時 間 : 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 ⬆雨天時は中止です
- ・参 加 費 : 無料・当日受付



◎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・靴でご参加ください

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。

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 —

吹田市健康づくり推進事業団

Tel: 06-6330-9966

平日9時～17時30分

メール: kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp



KENKO_SUITA
↑事業団
Instagram