

公園で歩こう！

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◎

@千里南公園



- ① 令和6年 10月19日(土)
- ② 令和6年 11月23日(土)
- ③ 令和6年 12月21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

◎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

今後の予定👣

◆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
- ・定員：各30名(要事前申し込み・先着順)
- ・申込み：電話・メールにて受付
- ・申込み受付開始：1月18日は、1月7日(火)より受付
2月15日は、2月3日(月)より受付

*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。



◇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