

## 自主事業開催要項

- 1 事業名 第2回 健康寿命ノビノビ運動講座
- 2 趣旨(目的) ロコモティブシンドロームによる、健康寿命の短縮を予防するための、講座と実技を指導します。  
内容として、ロコモティブシンドロームに関する講義及びロコモテスト、ウォーキングや下肢を中心とした自重トレーニング(スクワットなど)による実技を行います。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ
- 4 主管 ミズノ株式会社
- 5 日時 平成30年8月16日(木) 午前 9時30分 ~ 11時
- 6 会場 吹田市立南吹田市民体育館 会議室・同館周辺  
雨天時は、同館会議室など
- 7 定員 30名(先着順)
- 8 対象 一般市民(中学生以下を除く)
- 9 参加料 540円
- 10 持ち物 室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料
- 11 申込方法 平成30年8月1日(水)から15日(水)までに、南吹田市民体育館(Tel.06-6386-7050)に電話または、直接申込み。定員になり次第、締め切ります。
- 12 広報 各体育館にチラシを設置、ポスター掲示