



ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる!



スロージョギング教室

2017年2月15日(水) 10:00~11:00

開催しました!

今回のスロージョギング教室は、冬のすっきりとしたお天気の中、14名の参加者さんと一緒に行いました。今回も公園マネジメント研究所の山下講師の講習から始まり、その後、園内へ移動、ゆっくり走ってはストレッチをしながらの楽しいペースでした。今回は久しぶりに南地区でのジョギングでした。自分の脈拍を測り、自分のペースを知ることニコニコペースを体験し、皆さん笑顔で元気に頑張りました。スロジョギはダイエットにも効果的で脳への刺激にもなります。どうせウォーキングするのなら正しく有意義に歩きましょう! 次回は、**3月15日(水)**が開催予定日です。次回は「ふるさとスロージョギング&ハイキング」です。風情のある街並み、歴史のある仏像など見ながらのウォーキングに、ぜひ、参加してください。参加費は無料です。



西蓮寺



道標地蔵

次回 3/15(水)は、ふるさとスロージョギングです。申込み受付中!!!

主催: 寝屋川公園管理事務所
共催: (一社)日本スロージョギング協会
協力: 「大阪発、公園からの健康づくり」推進グループ