



大阪発、公園からの健康づくり
keep fit at the park

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

タイムスケジュール

- 9:50 集合（受付）
-
- 10:00 スタート
 - ・簡単な説明（10分程度）
 - ・みんなでスロージョギング
 - ・クールダウン（5分程度）
-
- 11:00 終了

アンチエイジング

● ストレス解消

● 高血圧対策

● 肩こり改善

糖尿病予防

● メタボ対策

● 便秘改善

コミュニケーション

● ダイエット



日時：2016年2月17日（水）10:00~11:00

※雨天決行（屋内で行います）

ただし台風・悪天候が予想される場合は、前日までに寝屋川公園HP、FBに掲載します

集合場所：寝屋川公園管理事務所

定員：先着40名

（先着順。定員になり次第締切ります）

参加費：無料（但し駐車料金は有料）

申込み（電話）：072（824）8800

（9時~17時）寝屋川公園管理事務所

申込み（WEB）：<http://parkhealth.jp/>

大阪発、公園からの健康づくりで検索

集合場所



集合場所 公園管理事務所

開催場所