

ゆっくり歩きだけで、脳と体が元気になる！
スロージョギングで、

ふるさと

スロージョギング & ハイキング



寝屋川公園管理事務所前で準備体操をし、軽く身体をほぐし出発！ 公園に新しくできたウエストゲート（西出口）からビバホーム横を通り、まずは寝屋神社へ。鎮守の森の風情を残した神社は灯籠の年号から330年はかるく越えて私たちを見守ってくれているよう……。そこから北東へ歩き、急な坂道をあがると、そこにはほっとするような古い街並み……。はちかずき姫の生家があったことも頷ける石畳の道をすすみ西蓮寺に到着です。ここまで、ざっと一時間のふるさとハイキング。日頃のスロージョギングの成果を確認しませんか？ 疲れた方はゆっくり歩いていただいてもOKですよ。

タイムスケジュール

- 9:50 集合（受付）
- 10:00 スタート
 - ・ウォーミングアップ（10分程度）
 - ・みんなでスロージョギングをしながらふるさとハイクに出発！！
 - ※ずっとスロージョギングで走り続けるわけではなく、景色を楽しみながらのウォーキングです。
- クールダウン
- 12:00頃 解散



寝屋神社



寝屋のまちなみ



西蓮寺



西蓮寺・道標地蔵



正法寺梵鐘

日時：2017年3月15日（水）10:00～12:00

※雨天の場合は園内の屋内で行います
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/>

公園からの健康づくりで検索

