



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

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 ○

糖尿病予防 ○

コミュニケーション ○

○ ストレス解消

○ 高血圧対策

○ 肩こり改善

○ メタボ対策

○ 便秘改善

○ ダイエット

集合場所

日時：2018年5月13日（日）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20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



集合場所 公園管理事務所