



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 2015年12月16日(水) 10:00~11:00 開催しました！



お天気が心配されましたが、雨も上がり、予定通りスロージョギング教室は開催されました。参加者のみなさん、ニコニコペースのスロージョギングで肌寒い冬空を一掃！楽しそうな笑顔が印象的でした。次回は、来年の1月20日(水)が開催予定日です。ぜひ、参加してみてください。脳とカラダが元気になる運動を体験してください。