



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

2016年1月20日(水) 10:00~11:00

開催しました！



大寒前日、もしかして雪が・・・？と心配しましたが、予定通りスロージョギング教室は開催されました。寒い中14人の参加者さんと講師3人で肌寒い冬空を一掃！皆さん笑顔で元気に頑張りました。

次回は、**2月17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。



集合場所

集合場所

公園管理事務所

開催場所

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