



ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる!

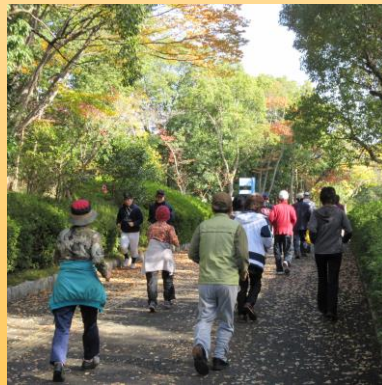
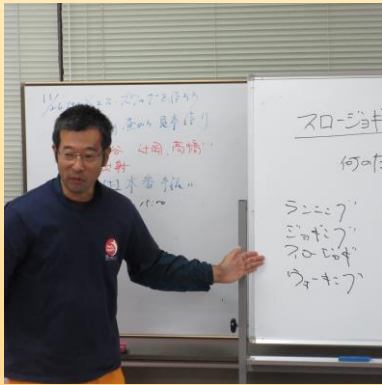


# スロージョギング教室

2016年11月16日(水) 10:00~11:00

# 開催しました!

今回のスロージョギング教室は、いつもと違う講師の方で、歩くコースも紅葉狩りを兼ねたかのようなコースでした。今回も最初の講習から始まり、その後、園内へ移動し17人の参加者さんと講師、皆さん笑顔で元気に頑張りました。スロジョギはダイエットにも効果的です。どうせウォーキングするのなら正しく歩きましょう! 次回は、**12月21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。参加費は無料です。



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