



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

in寝屋川公園

タイムスケジュール

- 9：30 受付開始
-
- 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

● ストレス解消

● 高血圧対策

● 肩こり改善

糖尿病予防

● メタボ対策

コミュニケーション

● 便秘改善

● ダイエット



日時：2016年1月20日（水）10：00～
（受付 9：30より）

※雨天時は屋内で行います。

集合場所：寝屋川公園管理事務所前

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、問合せ（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/>

大阪発、公園からの健康づくりで検索

※開催についての詳細は、当日9：00の時点で
寝屋川公園HP、FB、ツイッターに掲載します。

集合場所



集合場所 公園管理事務所前

開催場所