



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 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: 2015年12月16日(水) 10:00~  
(受付 9:30より) ※雨天中止

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8:30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

