

能登半島地震チャリティーイベント

お昼休み☆20分ゆるゆるストレッチ

昨年、好評だった『お昼休み☆20分ゆるゆるストレッチ』
今回は、能登半島地震のチャリティーイベントとして開催します
ストレッチで災害でも負けないからだをつくりましょう
参加は無料ですが、募金へのご協力をお願いします
(いただいた募金は全額石川県に寄付します)



<ストレッチの効果>

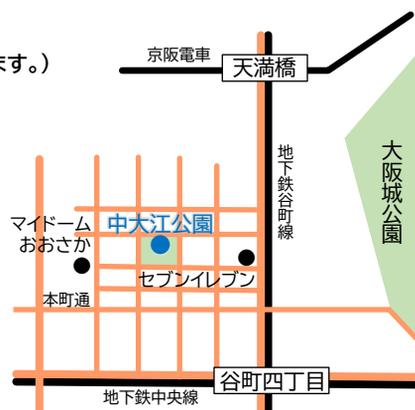
- ・血行がよくなって、ぽかぽか
- ・動きやすくなって、歩行改善
- ・足のむくみスッキリ
- ・肩こり、腰痛予防
- ・胃腸も快調
- ・動けるからだでダイエット
- ・姿勢が良くなって、若見え
- ・気分もすっきり
- ・リラックスして、睡眠改善



日時 **3月21日(木) 12:30~12:50 (20分間)** さくらも見ごろです
3月28日(木) 雨天中止
(中止の場合は、公式LINEでお知らせします。)

対象 **だれでも歓迎!**
場所 **中大江公園** (大阪市中央区糸屋町2-2)
参加費 **無料** (能登半島地震の募金をお願いします(任意))
申込み **不要** (直接お越しください。普段の服装のままで大丈夫です)

お問合せ **06-6942-1885** (ヘルシージョイクラブ)
10:00-17:00 土曜日・日曜日・祝日 休み
parkfan@city.osaka.lg.jp(大阪市建設局)



主 催：一般社団法人 公園からの健康づくりネット(ヘルシージョイクラブ)
パークファン事業担当：パークファン事務局(大阪市建設局)
協 力：中大江公園愛護会のみなさま



公式LINE



パークファンHP



公園からの健康づくり
keep fit at the park