

お昼休み☆ 20分ゆるゆるストレッチ



6月29日(木) 12:30~12:50
7月6日(木) (20分間)



公式LINE

雨天中止

秋(9~11月)にも
開催予定!

← LINEお友達登録で、開催情報、雨天中止などをお知らせします!ご意見、質問もこちらからどうぞ。



スポーツ庁 Sports in Life Award 2022
優秀賞 受賞プログラム

ストレッチで腰痛対策

姿勢改善で若見え!

首こり解消で視界広々

座ったまま肩こり改善

股関節の柔軟性UP

足のむくみスッキリ



講師

パークトレーナー
長谷川 利恵子
MGA認定ストレッチトレーナー
栄養睡眠アドバイザー
スロージョギングインストラクター



対象 オフィスで働くみなさま, ご近所のみなさま, だれでも歓迎!

場所 中大江公園 (大阪市中央区系屋町2-2)

参加費 無料

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



パークファンHP



公園からの健康づくり
keep fit at the park