

# お昼休み☆ 20分ゆるゆるストレッチ



姿勢改善で若見え！

股関節の柔軟性UP

ストレッチで腰痛対策

座ったまま肩こり改善

足のむくみスッキリ

首こり解消で視界広々

9月21日～11月9日の木曜日  
(全8回)

12:30～12:50 (20分間)

雨天中止 (中止の場合は、公式LINEでお知らせします。)



足や腰など下半身のストレッチ

9月21日  
10月5日  
10月19日  
11月上旬予定



肩や首など上半身のストレッチ

9月28日  
10月12日  
10月26日  
11月上旬予定



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 (大阪市中央区糸屋町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



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