

お昼休み☆ 20分ゆるゆるストレッチ

10月16日(木)
10月23日(木)
12:30~12:50
(20分間) 雨天中止



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)



パークファンHP



公園からの健康づくり
 keep fit at the park