

みなさんも、はじめてみませんか？

スロージョギング教室

in 淀川河川公園 背割堤地区



ゆっくり走るだけで
脳と体が元気になる！
きつくないから継続できる！

公園からの健康づくり
keep fit at the park

<講師>
スロージョギングアドバンス
資格指導者

小野 隆
おのりゅう

※講師が変更になる場合があります



タイムスケジュール

- 09:30 受付開始
- 10:00 スタート
・簡単なレクチャー
・スロージョギングの実践
- 11:10 終了



ストレス解消

コミュニケーション

高血圧対策

ダイエット

便秘改善

肩こり改善

メタボ対策

糖尿病予防

アンチエイジング

スロージョギング教室 参加者募集

複数回 参加サービス!

合計5回参加されたら、次の1回の参加が無料になります!

日 時： 毎月第3日曜日
平成30年07月15日(日), 08月19日(日), 09月16日(日)
※平成30年10月以降も開催予定

会 場： 淀川河川公園 背割堤地区 (京都府八幡市)

集合場所： さくらであい館前広場 (京阪八幡市駅下車徒歩10分)

定 員： 各日先着20名 (先着順。定員になり次第締め切ります。)

参加費： 1,000円/回

申込み： インターネットによる事前申込み。 <https://www.yodogawa-park.go.jp>
先着順でお申込みを受け付けます。各回開催日の1週間前が締切日です。



主催：淀川河川公園管理センター 後援：八幡市
協力：(一社)公園からの健康づくりネット

※講師は都合により変更となる場合がございます



※イベントは予告なく変更、中止する場合がございます

【お申込み】 <https://www.yodogawa-park.go.jp> 淀川河川公園 検索

【お問合せ】淀川河川公園管理センター TEL. 06-6994-0006

