

ストレッチできれいで元気なからだになろう！

パーソナルストレッチ 20分無料体験

日時 **9月2** (日) **9** (日) **15** (土) **23** (日)

10:00 ~ 16:00 ごろ (おひとり20分程度)

場所 **八幡屋公園 芝生広場 (雨天中止)**

参加費 **無料**

※当日、お好きな時間に直接お越しください。

対象 **どなたでも参加OK!**

お仕事や家事、子育てで疲れていませんか？
首や肩の不調、腰の疲れ、足のむくみなどを
ストレッチで解消しましょう。
硬くなった筋肉をほぐし、溜まった老廃物を取り
除くことで、きれいで元気なカラダづくりをお手伝
いします。

無料体験の内容

- 姿勢チェック
- パーソナルストレッチ体験
- おうちでできるストレッチ習得

八幡屋公園の
涼しい木陰で
お待ちしております。



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

日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター



Park &
health

主 催 : スポーツパーク八幡屋活性化グループ

企 画 運 営 : 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

企画・運営協力 : 一般社団法人 公園からの健康づくりネット (問合せ 06-6942-1885 (平日 10 ~ 17時))

公園からの健康づくり
keep fit at the park