

元氣とキレイは自分でつくれる。

‘いつもがんばっている私’のメンテナンスをはじめましょう。

元氣できれいになる

ストレッチ講座

■ストレッチの効果

- ①動きやすくなる
- ②運動能力が向上する
- ③血行改善(高血圧改善、血糖値低下)
- ④肥満の予防
- ⑤リラックスしてよく眠れる

■ストレッチレッスン (グループレッスン)

日時 毎月 第4日曜日 13時～14時

場所 大枝公園 会議室

参加費 1,000 円/回

キャンペーン期間 500 円/回

定員 5名(先着順)

■パーソナルストレッチ (個人レッスン)

日時 毎月 第1日曜日 10時～12時

場所 大枝公園 会議室

参加費 1,000 円/回

定員 ひとり15分づつ 8名(先着順)

大枝公園

健康づくり相談会

■ご相談の例

姿勢改善

○脚改善

ダイエット

体力向上

柔軟性向上

肩こり・腰痛

食事改善

睡眠改善

体組成測定

■健康づくり相談会

日時 毎月 第4日曜日
10時～12時、14時～16時

場所 大枝公園 会議室

参加費 無料

ご都合の良い時間にお越しください。申込不要。



(グループレッスンイメージ)



(個人レッスンイメージ)

■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、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)

お申込み・お問合せ TEL:06-6991-8200(大枝公園)

主 催: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



公園からの健康づくり
keep fit at the park