

元気できれいになる

# ストレッチ講座

## 1月のテーマ

- ・お正月の運動不足を解消しましょう。
- ・寒さで硬くなったカラダをほぐしましょう。
- ・血行を改善して寒さに負けない！
- ・全身脱力で、リラックスしましょう。

お正月の疲れを  
解消しましょう。

講師  
パークトレーナー  
長谷川 利恵子



### ストレッチレッスン (グループレッスン)

日時 **1月8日(金)**  
10:00～11:00

場所 **大枝公園 芝生広場**  
(雨天時は会議室)

参加費 1,000円/回 **キャンペーン期間**  
500円/回

定員 5名

対象 どなたでも参加OK!

自分でできる約15種類のストレッチの方法を学びます(12月とは違うメニューです)。

今回は、寝る前にベッドでできる  
「**寝たままカンタンストレッチ**」

### パーソナルストレッチ (個人レッスン)

日時 **1月18日(月)**  
10:00～12:00のうち、  
ひとり15分

場所 **大枝公園 会議室**

参加費 1,000円/15分

定員 ひとり15分ずつ・8名

対象 どなたでも参加OK!

お悩みに応じて、トレーナーが、がっつりほぐします。  
(15分で1か所程度 首・肩・腰・足など)

特におすすめは、  
「**肩甲骨はがし**」

お申し込み・お問合せ

運動のできる服装でお越しください。(更衣室あります)

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