

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 **7月7(土) 8(日) 21(土) 22(日) 28(土) 29(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

対象 どなたでも参加 OK!

※当日、お好きな時間に直接お越しください。

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

インストラクター

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