

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

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。

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

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。



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