

みなさんも、はじめてみませんか？

スロージョギング教室

in 淀川河川公園 背割堤地区



ゆっくり走るだけで
脳と体が元気になる！
きつくないから継続できる！

公園からの健康づくり
keep fit at the park

タイムスケジュール

- 09:30 受付開始
- 10:00 スタート
・簡単なレクチャー
・スロージョギングの実践
- 11:10 終了

<講師>

スロージョギングアドバンス資格指導者
・7/9、8/5、8/6 山下亮（やましたあきら）
・9/10、10/21 小野隆（おのりゅう）

ストレス解消

コミュニケーション

高血圧対策

便秘改善

ダイエット

頭がスッキリ

メタボ対策

糖尿病予防

アンチエイジング

スロージョギング教室 参加者募集

実施日：平成29年7月9日（日）、8月5日（土）、8月6日（日）、9月10日（日）、10月21日（土）
※荒天中止

会場：淀川河川公園 背割堤地区（京都府八幡市）

集合場所：さくらであい館前広場（京阪八幡市駅下車徒歩10分）

定員：各日先着20名（先着順。定員になり次第締め切ります。）

参加費：1,000円/回

申込み：電話による事前申込み先着順でお申込みを受け付けます。
各回開催日の1週間前が締切日です。



主催：淀川河川公園管理センター

協力：（一社）公園からの健康づくりネット

※講師は都合により変更となる場合がございます。



【お問合せ】淀川河川公園管理センター TEL. 06-6994-0006

※イベントは予告なく変更、中止する場合がございます。詳しくは ▶ <http://www2.kasen.or.jp>

淀川河川公園

検索



自然の中で自分自身とつながる「時間」と「空間」を持つ

ヨガ教室

in 淀川河川公園 背割堤地区



公園からの健康づくり
keep fit at the park

淀川三川合流域の自然を感じながら、
みんなで楽しく「ヨガ」をしましょう！



タイムスケジュール

- 09:30 受付開始
- 10:00 スタート
ゆったりした呼吸とともに
身体と自然を感じましょう♪
- 11:00 終了

写真提供 ひらよがプロジェクト

ヨガ教室 参加者募集

実施日: 平成29年7月9日(日)、8月5日(土)、8月6日(日)、9月10日(日)、10月21日(土)
※8月5日、8月6日は雨天中止の場合有。

会場: 淀川河川公園 背割堤地区 (京都府八幡市)

集合場所: さくらであい館前広場 (京阪八幡市駅下車徒歩10分)

定員: 各日先着20名 (先着順。定員になり次第締め切ります。)
※8月5日(土)、6日(日)は先着30名

参加費: 1,000円/回

申込み: 電話による事前申込み先着順でお申込みを受け付けます。
各回開催日の1週間前が締切日です。



主催: 淀川河川公園管理センター



【お問合せ】淀川河川公園管理センター TEL. 06-6994-0006

※イベントは予告なく変更、中止する場合がございます。詳しくは ▶ <http://www2.kasen.or.jp>

淀川河川公園

検索

