

# お昼休み☆ 20分ゆるゆるストレッチ



お昼休みの20分間、デスクワークでガチガチになった  
肩や首・腰をセルフストレッチで改善！  
「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。

日時 **9月8日～ 毎週 木曜日**  
**12:30～12:50 (20分間) 雨天中止**

9月 8日、15日、22日、29日  
10月 6日、13日、20日、27日  
11月 10日、17日 ※3日(祝)はお休み  
全10回 1回でも、何回でもご参加いただけます。



(レッスンイメージ)

## ■ストレッチメニュー (例)

- ・座ったままできる肩こり改善ストレッチ
- ・電車の中で立ったまま足指を鍛えるストレッチ
- ・腰が軽くなる 足と股関節のストレッチ
- ・視界すっきり 首凝り解消ストレッチ
- ・むくみを取って足すっきりストレッチ

**12:50～** ストレッチレッスンのあとお時間のある方は、  
**個別相談** 承ります。

## 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



対象 **オフィスで働くみなさま、ご近所のみなさま、だれでも歓迎！**

場所 **中大江公園** (大阪市中央区系屋町 2-2)

参加費 **無料** 雨天中止

申込み **不要** (直接お越しください。普段の服装のまま大丈夫です。)

お問合せ **06-6942-1885** (ヘルシージョイクラブ)

10:00-17:00 土曜日・日曜日・祝日 休み

parkfan@city.osaka.lg.jp(大阪市建設局)



主 催：一般社団法人 公園からの健康づくりネット(ヘルシージョイクラブ)

パークファン事業担当：パークファン事務局(大阪市建設局)



パークファンHP 公園からの健康づくり  
keep fit at the park