

ストレッチピクニック

—みんなで元気にきれいに—

日時

10月24日（土） 11：00～12：00

（雨天中止です）

場所

東遊園地 芝生広場（三ノ宮駅から南へ徒歩5分）

参加費

無料 申込み不要！ 直接お越しください。

対象

どなたでも参加 OK!

定員

20 名程度

持ち物

寝転べる敷き物（ピクニックシート、ヨガマットなど）、動ける服装、はだしになれる服装
※更衣室はありません。お荷物（貴重品）は各自で管理をお願いします。

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、きれいで元気に！

レッスン内容

- ストレッチと健康の話
- 姿勢チェック
- ストレッチレッスン
（足、腰まわり、肩・首のストレッチ）
- おうちで続けるストレッチ



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

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



主 催 : 一般社団法人 公園からの健康づくりネット
お 問 合 せ : 090-1754-1178 (長谷川)

公園からの健康づくり
keep fit at the park