

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

<講師>

スロージョギングアドバンス資格指導者

- ・11/19、2/18 小野 隆 (おのりゅう)
- ・12/17、1/21、3/18 山下 亮 (やましたあきら)



小野 隆



山下 亮

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

肩こり改善

メタボ対策

糖尿病予防

アンチエイジング

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

スロージョギング教室 参加者募集

日時：平成29年10月21日(土)、11月19日(日)、12月17日(日)
平成30年01月21日(日)、02月18日(日)、03月18日(日)

※荒天中止 ※平成30年4月以降も開催予定

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。

複数回 参加サービス!

合計5回参加されたら、次の1回の参加が無料になります!



※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

ナチュラル 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！



開催日

10/21(土), 11/19(日), 12/17(日),
1/21(日), 2/18(日), 3/18(日)

ヨガ初体験や1回だけの
参加でも安心して
体験いただけます

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

ナチュラルヨガ教室 参加者募集

実施日：平成29年10月21日(土), 11月19日(日), 12月17日(日)
平成30年01月21日(日), 02月18日(日), 03月18日(日)
※荒天中止 ※平成30年4月以降も開催予定 ※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。

複数回 参加サービス!

合計5回参加されたら、次の
1回の参加が無料になります!



主催：淀川河川公園管理センター 後援：八幡市



【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

