

ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる！

# スロージョギング教室 in 所沢航空記念公園



第3日曜に定期開催！

公園からの健康づくり  
keep fit at the park

みなさんも、  
はじめてみませんか？

## タイムスケジュール

- 9:30 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技
- 11:00 終了

肩こり改善

メタボ対策

糖尿病予防

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

アンチエイジング

## スロージョギング教室in所沢航空記念公園 参加者募集

日時：毎月第3日曜日 10:00～11:00（受付9:30より）  
(2019/4/21,5/19,6/16,7/21,8/18,9/15,10/20,11/17,12/15  
2020/1/19,2/16,3/15)

※雨天決行 雨天時のご用意はご自身をお願いします。  
雨が強い場合は、室内で行います。

集合場所：野外ステージ前  
スロージョギングの青いのぼりが目印

定員：30名 参加費：1000円

講師：京谷信一郎（一社）日本スロージョギング協会理事

申込み：<http://www.parkhealth.jp/tokorozawa-kokuu/>

※申込みはHPからお願いします。



窓口：所沢航空記念公園管理事務所 04-2998-4388

