

公園での

こころとからだの健康づくり！ パークエクササイズ

in 竜王公園

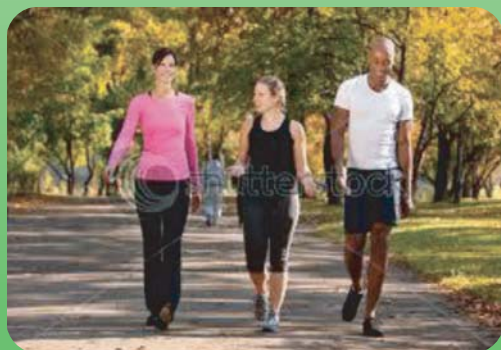


階段やベンチなどの公園施設を活用して
ストレッチやウォーキングなど
手軽な健康づくりをしてみませんか！

日時: 7月23日(土) 10:30~12:00(小雨決行)

場所: 竜王公園管理センター

服装: 歩きやすい服装、靴でお越しく下さい。



参加無料

パークエクササイズとは?
公園を活用した、ひとりでもできる
手軽な健康づくりです。



参加ご希望の方は7月22日(金)までに竜王公園管理センターへお申し込みください。

主催: 一般社団法人 日本パークエクササイズ協会

指導: (株)オール・オン・スポーツ

お問合せ・お申し込み: 竜王公園管理センター 082-237-9880

公園ホームページ <http://www.daiichibs-shitei.com/ryuo/>