

よく遊び、よく眠る。



ノルディックウォーキング体験会 & 健康講座

効果的なノルディックウォーキングを基礎から体験し、運動と睡眠について学ぶ2本立てプログラム。
心地よい背割堤の自然を感じながら、心も身体もリフレッシュしませんか。

★第1部：ノルディックウォーキング体験会

ダイエットや肩こり予防、姿勢の矯正などに効果的な
「ノルディックウォーキング」について、基礎から学び、体験していただきます。
※講師：（一財）大阪スポーツみどり財団 山口 圭一 氏



※写真はイメージです。

★第2部：健康講座「運動と睡眠について」

子どもは外でいっぱい遊ぶと元気に育ちます。また、昔から「寝る子は育つ」と言われています。
子どもたちの将来のために、大人の方も生活を見直してみませんか。
※講師：（一財）公園からの健康づくりネット 長谷川 利恵子 氏

■日 時：5月29日（日）10：00～12：30

■場 所：淀川河川公園さくらであい館・背割堤地区

■定 員：先着10名（小学生以上、小学生は保護者もご参加ください）

■参加費：500円（ポールレンタル料、体験料、保険料込）

■お申込み：淀川河川公園HP ➡ <https://www.yodogawa-park.jp/>

