

はじめよう！

気軽に♪

# 公園で健康づくり

～公園を活用した健康づくり講座～



身近な公園で楽しみながら、**ココロ**と**カラダ**の健康づくりをしませんか？

予約不要  
どなたでも  
参加可

**場所** なかむら公園(石川)

**日時** 11月9日(木)

10:00~11:30

★内容★

- ◆健康遊具※の使い方や、公園でできる健康づくり(ラジオ体操などの軽体操、正しいウォーキングの方法などをご紹介します。) ※健康遊具とは、ストレッチや簡単な筋トレができる大人用の遊具です。
- ◆運動しやすい服装・靴を着用し、お飲み物をご持参ください。
- ◆雨天中止(気候、天候により内容、終了時間等を変更することがあります。)



## 設置遊具



## 平成28年度 公園を活用した健康づくり講座の様子

「健康遊具を使った  
ことで、肩が楽に  
なった！」



この健康遊具の使い方、  
知っていますか？

