

# ウォーキング & 健康器具使用講習会

公園内をウォーキング、健康器具を使って簡単な体操やストレッチを行います。  
どなたでも御参加いただけます。この機会にもっと体をうごかしてみませんか。

**日時** 平成29年10月19日(木) 10時から11時15分まで

※雨天の場合は中止です。

**場所** くすのき近隣公園（男山竹園1-1）

**参加方法** 当日直接会場へお越しください（参加料無料）

**講師** 雲井淑絵先生

**その他** 駐車スペースに限りがありますので、車での来場は御遠慮ください。

## くすのき近隣公園



ぶら下がり



背伸ばし



ストレッチ

### 活用ください「健康器具」！！

次の公園に健康器具を設置しています。  
健康維持にお役立てください。

- 男山レクリエーションセンター(八幡大谷 85-21)
- さつき近隣公園(男山笹谷 1)
- くすのき近隣公園(男山竹園 1-1)
- あらかし近隣公園(橋本意足 18-1)
- さくら近隣公園(男山美桜 18)
- きんめい近隣公園(欽明台北 2-1)



### 【お問い合わせ先】

公益財団法人 八幡市公園施設事業団

TEL 075-981-6111

(八幡市民体育館内)

URL <http://www.yawatataiikukan.jp/>



健康器具は、八幡市公園施設事業団のホームページ「健康器具のある公園」のページでご紹介しています。