



中村公園スポーツDAY

10月14日(月・祝)



9:30~11:00 ヨガ教室

プライベート空間
茶庭の芝生でヨガ体験

- ＊講師...Yama先生(Yama yoga)
- ＊集合場所...中村公園事務所
- ＊開催場所...桐蔭茶席(雨天:中村公園記念館)
- ☆公共交通機関をご利用ください
- ＊参加費...500円(お茶お菓子付き)
- ＊服装等...ヨガマット、運動ができる服装
タオル、帽子
(芝生の汚れが気になる方は、レジャーシート)
＊レンタルヨガマット=100円
- ＊参加定員...20人(先着順)

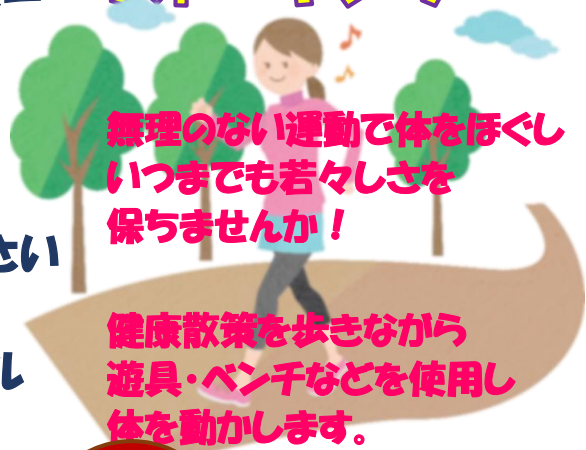


写真は今年のヨガ教室の様子

13:30~15:00 リフレッシュ

ウォーキング

- ①インストラクター...中村スポーツセンター
- ①集合場所...中村公園事務所
- ①開催場所...中村公園 本園一帯
(雨天:中村公園記念館)
桐蔭茶席
- ☆公共交通機関をご利用ください
- ①参加費...500円(お茶お菓子付き)
- ①服装等...運動ができる服装、タオル
- ①参加定員...20人(先着順)



無理のない運動で体をほぐし
いつまでも若々しさを
保ちませんか!

健康散策を歩きながら
遊具・ベンチなどを使用し
体を動かします。

申込み方法

公園事務所窓口直接か
お電話(052-413-5525)でお申し込みください
受付時間 9:00~16:30

講習会及びイベント開催時に万一の事故に備えイベント保険に加入しております。

中村公園指定管理者
主催:岩間造園株式会社
協力:中村スポーツセンター
問合せ:052-413-5525



nakamura-park.com

対象事業です。

介護予防
スタンプラリー
なかむら
道中
膝栗毛

案内図

