

中村公園スポーツDAY

10月30日(日)

■当日■

マスク着用でお越しください。
体調をお伺いし体調不良の方は
お断りさせていただく場合
がございます。

ヨガ教室 9:30~11:00

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or中村公園記念館

参加費/500円

服装等/ヨガマット、運動ができる服装
タオル、帽子、水分補給

※現在コロナウイルス予防の為、ヨガマットは各自持参願います

参加定員/15人(先着順)

リフレッシュウォーキング

13:30~15:00

インストラクター/中村スポーツセンター

集合場所/中村公園事務所

開催場所/桐蔭茶席~公園 本園一帯
(雨天:中村公園記念館)

参加費/無料

服装等/運動ができる服装、タオル、帽子、水分補給

参加定員/10人(先着順)

軽いウォーキングなど低強度の運動
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!
1周650mの健康散策を歩きながら
体の動かし方を学びます

お申込み

公園事務所もしくは

[電話] 052-413-5525

[受付時間] 9:00~16:30

■講習会の様子を広報や報告書の目的
として写真を撮らせていただきます
ので、ご了承ください。

■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

※予約専用駐車場
あります。
詳細は
中村公園事務所まで



案内図

