

中村公園スポーツDAY

10月8日(日)



都市公園制度制定150周年
150TH ANNIVERSARY

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

参加定員/15人(先着順)

リフレッシュウォーキング

13:00~14:00

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

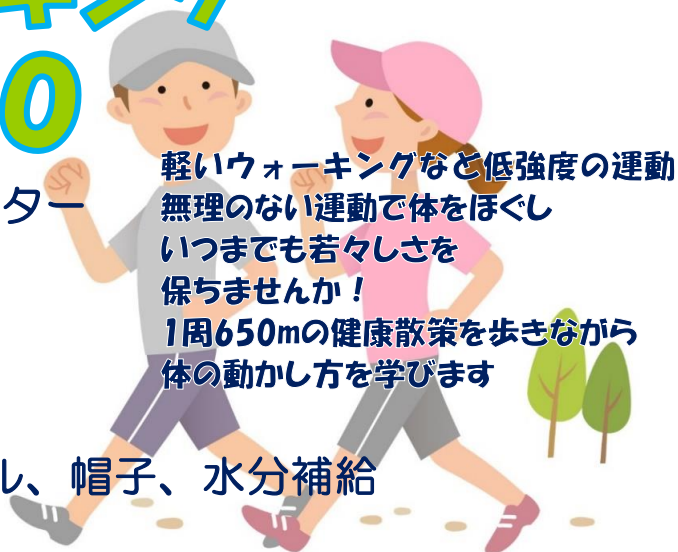
開催場所/桐蔭茶席~公園 本園一帯

(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

