

スロージョギング教室 in 長居植物園

休園日の長居植物園で、
四季折々の植物を見ながらスロージョギング！

植物園スタッフによる園内植物の解説を聞きながら、
ゆっくり園内を走ります。
長居植物園の緑と自然の中で、健康づくりをはじめませんか？

- スロージョギングとは？ -

隣の人と笑顔でお話できる速さで、
走るのが「スロージョギング」です。
「ゆっくり走る」ことで、エネルギーの
消費量はウォーキングの約2倍になると
いわれています。

そして、「メタボ改善」「減量に成功」
「脳を活性化」という効果が認められています。



メタボ改善



減量に成功



脳を活性化



開催日（全11回）

5月23日（月）/6月27日（月）

7月25日（月）/8月29日（月）

9月26日（月）/10月24日（月）

11月28日（月）/12月19日（月）

1月23日（月）/2月27日（月）/3月20日（月）

※各回のお申込み受付開始日についてはHPをご確認ください。

時 間 10:00~11:00（受付は9:30~）

受付場所 花と緑と自然の情報センター入口

定 員 各回30名

料 金 500円/1回

持ちもの 飲み物・タオル・動きやすい服装

※計測・ミニ講座はありません



主催：長居わくわくパークプロジェクトチーム
共催：（一財）大阪スポーツみどり財団
（一社）日本スロージョギング協会
協力：（一社）公園からの健康づくりネット

申し込み・お問い合わせ

長居パークセンター TEL:06-6694-9007 FAX:06-6696-7405



公園からの健康づくり
keep fit at the park.