

# 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？

月	日程
4月	-
5月	5月25日(月)
6月	6月29日(月)
7月	7月27日(月)
8月	8月31日(月)
9月	9月28日(月)
10月	10月19日(月)
11月	11月30日(月)
12月	12月21日(月)
1月	1月25日(月)
2月	2月22日(月)
3月	3月15日(月)

## - 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



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.