

# ヘルシーパーク IN 播磨中央公園

～健康で元気に生き生きとした人生を！～



- 1 開催日 令和6年3月23日(土)
- 2 時間 10:00～11:30(受付9:30～)
- 3 定員 先着30名(定員になり次第締め切り)
- 4 場所 播磨中央公園 四季の庭サービスセンター『ばら園』  
(第5駐車場に止めてお越しく下さい)
- 5 参加費 無料
- 6 対象 一般成人(医師より運動を禁止されている方はご遠慮ください)
- 7 申込期限 令和6年3月13日(水) 必着
- 8 持ち物 フェイスタオル 1本、筆記用具
- 9 その他 軽い運動ができる服装で参加してください
- 10 講師 健康運動指導士 森井 明美さん

#### プロフィール

(株)HEALTHFARM 代表取締役  
健康運動指導士  
加西市健康増進センター退職後、スタジオM設立。  
地域イベントの企画運営などを行う。  
現在、加東市・西脇市・丹波市の介護予防・  
健康づくり教室・うれしの高齢者大学友の会講師。



- 11 内容 講義 高齢になっても痛みを抱かない生活習慣  
実践 ストレッチ・体操

- 12 申込先 播磨中央公園管理事務所 (ヘルシーパーク担当)  
〒679-0212 兵庫県加東市下滝野 1275-8  
TEL 0795-48-5289 FAX 0795-48-3316  
E-mail [info\\_harima@hyogopark.com](mailto:info_harima@hyogopark.com)  
郵送またはE-mail・FAXでお申し込みください。

主催：(公財)兵庫県園芸・公園協会 播磨中央公園管理事務所

切り取り・・

### ヘルシーパーク参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ (ふりがな)

住所 〒 \_\_\_\_\_ 兵庫県

電話番号 \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_