

戸塚区でスロージョギング®講座を開催します

～ゆっくり走って効果は2倍！～

戸塚区では、普段お仕事や子育てに忙しく運動習慣が十分でない方々のため、空いた時間に気軽にできるスロージョギング®の講座を実施しています。スロージョギング®は、隣の人と会話できるペースでゆっくり走ることから誰でも無理なく気軽に始められ、エネルギー消費量がウォーキングの約2倍であるため、生活習慣病の予防・改善や脳の活性化・リフレッシュなど様々な効果が期待できます。

このたび開催する講座は、日曜日の午前中に実施し、天気が良ければ秋晴れの柏尾川沿いを走ります。ぜひお申込みください。

1 開催日時

令和8年10月18日（日） 9時30分 から 11時30分
（9時00分受付開始）

2 開催場所

戸塚区役所8階大会議室集合
晴天時は柏尾川沿いを走り、金井公園（栄区金井町315-2）で現地解散します。雨天時は区役所内にて実施します。

3 対象

戸塚区在住・在勤・在学の18～65歳位までの方で
約3kmの距離を続けて歩ける方（先着40人程度）

4 申込方法

9月11日（金）から10月12日（月・祝）までに
右の二次元コードからお申込みください

5 取材申込

取材を御希望される場合は、10月16日（金）17時までに
問合せ先にご連絡ください。

ゆっくり走って 効果は2倍！
運動習慣をつけたい人に
スロージョギング®講座

10/18(日)
9:30-11:30
受付 9:00

ここにペースで
走りましょう！

講師
日本スロージョギング協会認定
インストラクター
新井 美生

スロージョギング®ってなに？

- 歩く速さでゆっくり走るので苦しくない！
- ウォーキングに比べてエネルギー消費量は2倍！
- 運動が苦手でも体力アップや生活習慣病予防に運動したい人向け

【対象】 戸塚区在住・在勤・在学の18～65歳位までの方で
約3kmの距離を続けて歩ける方（先着40人程度）
【場所】 戸塚区役所8階大会議室集合
晴天時は柏尾川沿いを走り、金井公園（栄区金井町315-2）で
現地解散（雨天時は区役所内にて実施）
【申込】 9月11日（金）から10月12日（月・祝）までに左の二次元コード
からお申込みください
【持ち物】 飲み物、タオル、運動靴をお持ちください
運動ができる服装でお越しください

▲申込はコチラから
10/12（月・祝）必切

【問】 戸塚区役所 福祉保健課健康づくり係 TEL 045-866-8426 FAX 045-865-3963

お申込み
はコチラ！



お問合せ先		
福祉保健課長	尾崎	Tel 045-866-8402



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

