

無料

ゆっくり走って

運動習慣を
つけたい人に

効果は2倍！

スロージョギング®講座

5/21 (木)

18:00-19:45
受付 17:30~

6/17 (水)

18:00-19:45
受付 17:30~

天気が良ければ
夕刻の柏尾川沿いを
一緒に走りましょう



日本スロージョギング協会認定
アドバイザー
前野彩先生

※両日とも同じ内容です

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



▲申込はコチラから
5/10(日)〆切

- 【対象】 戸塚区在住・在勤・在学の18～60歳の方(各回先着30人)
【場所】 戸塚スポーツセンター第2体育館、柏尾川沿い道路(晴天のみ)
【申込】 5月10日までに左記の二次元コードでお申込みください
【持物】 ・運動靴(体育館用)、運動靴(外履用)をお持ちください
・運動ができる服装でお越しください
・必要に応じてタオル・飲み物等をご用意ください

【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