

無料

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

にこにこペースで
走りましょう♪



講師：
日本スロージョギング協会認定
アトランティックストラクター
前野 彩 先生

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



▲申込はコチラから
10/12(月・祝)必切

【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

【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