

柏尾川ナイトラン

カロリー消費は
ウォーキングの2倍!

初心者向け
定員 30名

つらくない! スロージョギング®講座

各回スロジョグ1時間+グループワーク

1回目 5/18
(金)
理論と実践

スロジョグ効果を
根柢から学ぼう!

3回目 6/8
(金)
栄養の話

ダイエットには食習慣
の改善が鍵★

5回目 6/22
(金)
お楽しみ

各グループで計画し
たコースを走ります

2回目 5/25
(金)
**時間の
見つけ方**

すき間時間の有効
活用できていますか

4回目 6/15
(金)
**走るコースを
決めよう!**

楽しんで走れる
コースを探そう



講師:日本スロージョギ
ング協会認定アドバンス
インストラクター
前野彩先生

健康的なスロ
ジョグのポイントをお伝え
します!

運動やったけ
ど、ツライしめ
んどくさい...

スロジョグなら大丈
夫。話せるペースで
走ればいいんだよ!

応募資格:20~59歳の戸塚区在住・在学・在勤者で
全日程参加できる方(初心者優先、応募多数
時抽選)※当選者のみ郵送でお知らせします

開催場所:戸塚スポーツセンター第3体育室
開催時間:18時~受付、18時30分開始~20時30分まで
持ち物:外靴、内靴、タオル、飲み物

申込み期間:平成30年4月11日から5月2日までに
電話、FAX(住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、
区のスロジョグイベントへの参加経験の有無を記入)、
または2次元コードから申し込みください。

<問合せ窓口>

戸塚区役所福祉保健課健康づくり係
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町16-17

Tel:866-8426 FAX:865-3963



YOKOHAMA 2018
MARATHON 横浜マラソン

柏尾川ナイトラン参加者は横浜マラソンの
チャレンジ枠に応募できます。