

# スロジョグプロジェクト 柏尾川ナイトラン

歩くペースで走るだけ！ カロリー消費はウォーキングの2倍！



**5/10** 5/17 5/24 5/31 6/7 (5回コース)  
(金) start 毎週金曜日 18:30~  
**無料 先着40名 初心者歓迎!**

## 応募資格

戸塚区在住・在学・在勤者の高校生（要保護者承諾）  
～59歳。初めての受講で全日参加できる人

## 場所

戸塚スポーツセンター第3体育室

## 時間

開始 18時30分（受付18時～）  
終了 20時30分

## 申し込み

2019年4月11日～4月25日（先着順）  
電話、FAX、QRコードから  
①住所②氏名③年齢④電話番号⑤メールアドレス



QRコード

## 窓口

戸塚区役所福祉保健課健康づくり係  
戸塚区戸塚町16-17  
TEL：866-8426～7 FAX：865-3963