



こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか

ととつか

2023
No.312

10

■戸塚区のいま■
人口:283,186人
世帯数:125,244世帯
(令和5年9月1日現在)

RE START!! スロージョギング®



あの人気講座が4年ぶりに帰ってきた!!
体験型講演会
「エンジョイ★スロジョグ」
開催決定!

日時:11月19日(日)10時~12時30分(受付:9時40分から)
運動が苦手な人でも簡単に始められるスロジョグ。
効果や正しい走り方を学んで走ってみよう!



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 氏



戸塚区オリジナルスロジョグプロジェクトキャラクター
讚井 里佳子 氏



所 戸塚スポーツセンター 第1体育室と外の芝生
区内在住・在勤・在学の小学生から60歳まで:先着80人
飲み物、タオル、運動靴、室内用運動靴、靴を入れる袋
10月11日から11月10日までに二次元コードまたは
(866-8426)で受付 ※参加者には当日の案内を☎で連絡します。



※スロージョギング®は一般社団法人日本スロージョギング協会®の登録商標です。

区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963

スロジョグならウォーキングよりも
消費カロリーが約2倍

歩くスピードで隣の人と笑顔でお話しできる「ニコニコペース」で走ります。歩幅を狭く、足の指の付け根を使う「フォアフット着地」で走るため、膝や腰への衝撃を少なく運動ができます。

こんな人に
オススメ!

「運動は苦手だけど何か始めたい」
「体重を健康的に落としたい」

スロジョグ経験者に聞く
運動が苦手な私が、こんなに変わりました!

毎日短時間でも
走る習慣が
できました!

仲間もでき、
週末は楽しく
走ってます!

講座参加が
きっかけで運動を
始めたみなさんに
インタビュー!

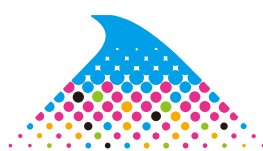


▲前野先生(左から2番目)と過去の講座の参加者

苦手だった運動...
私にもできると
自信がついて、
人生変わった!



YOKOHAMA MARATHON



横浜を走る、世界が変わる。
2023.10.29 sun

当日の交通規制について▶本紙15ページ



戸塚区役所

〒244-0003 戸塚町16-17
Tel) 866-8484 (Fax) 862-3054
WEB) 戸塚区役所 検索

10月の区役所土曜開庁日:14日・28日(毎月第2・4土曜) 9時~12時
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課(児童手当の申請・受付、母子健康手帳の交付)の業務のみ取扱います。
※土曜開庁日は、窓口が大変混み合います。時間に余裕を持ってお越しください。

最新の戸塚区の
情報はこちら

