

スロージョギング大会 in 春日公園

走ることはきつい、苦しいと思われがちですが、そんなイメージがガラッと変わります。おしゃべりしながら楽に走れるスロージョギングを体験してみませんか。スロージョギングを始めてみたい方はもちろん、日頃からスロージョギングを実践されている方の参加もお待ちしています。

日時 2020年3月7日(土) 午前10時～12時 (受付開始 9時30分)

場所 春日公園 春日市原町3-1-7

内容 (A)初心者コース スロージョギングが初めての方
(B)FunRunコース 日頃スロージョギングを実践されている方

(A)初心者コースの方はスロージョギングとウォーキングを合わせたゆっくりなペースで指導員と一緒に走ります。
(B)FunRunコースの方はご自身のペースでスロージョギング。

スケジュール 9時30分 受付開始
10時00分 開会式
10時10分 スロージョギング紹介
10時30分 コースに分かれてスロージョギング
A 1.6～3.2km B 3.2～4.8km
11時20分 抽選会 閉会

芝生広場でスロージョギングについてのお話をさせて頂いた後、AB各コースに分かれスロージョギングを行います。

参加費 無料

募集人数 A B 合わせて150名 定員になり次第締切ります。

申し込み 日本スロージョギング協会 ホームページから

問合せ先 一社)日本スロージョギング協会 <http://slowjogging.org/>
☎092-711-7778 fax 092-711-7258
E-mail event@slowjogging.org



スロージョギング大会 in 春日公園

スロージョギングとは

まずは「歩くくらいゆっくり走ります。」

自分の体力に合ったペースでゆっくり走れば、誰でも楽にジョギングを楽しめます。疲れず楽にできるので長く走れて、体力の向上や減量効果、メタボ改善等の効果が得られます。

ダイエットしたい方、運動不足を解消したい方におすすめです。生活習慣病の改善や脳の活性化にも効果があります。

受付、集合場所 春日公園 芝生広場(調整池)
公園地図★印周辺 (自然あそび館 近く)



アクセス (JR)春日駅、大野城駅から 徒歩約10分
(西鉄)春日原駅、白木原駅から 徒歩約14分

