

スロージョギング大会 in 春日公園

健康のために運動をしたいと考えている方、運動するキッカケのほしい方。
走ることはきつい、苦しいと思いませんか？
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 2021年1月16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 (裏面参照)

内容 スロージョギングについての講話
スロージョギング実技講習後、指導員とともにランニングコースを実走
抽選会

時間 9時30分 受付開始 公園中央の大噴水を目印にお集まりください
10時00分 開会
10時10分 スロージョギング講話と実技講習
10時40分 ランニングコースをスロージョギングで実走 (一周 1.6km)
11時30分 抽選会 閉会

参加費 500円/人 (当日のお支払となります)

募集人数 50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 大噴水前 公園地図 ★印周辺



当日は公共の交通機関でのご来場をお願いします。

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

