

福岡の桜をスロージョギングで巡る会

桜の花を観ながらスロージョギングを楽しみませんか。
運動経験がない方も、走るのが苦手な方もスロージョギングなら、「息が切れる、
心臓がドキドキする」といった苦しい思いをせずに完走することができますよ。
皆さんの参加をお待ちしています。

- ・日時 2021年3月28日(日) 9時30分 スタート ~
12時00分頃解散 (JR竹下駅)
- ・集合場所 山王公園 福岡市博多区山王1丁目 (裏面参照)
9時00分 受付開始
(* 注意 JR竹下駅 解散となります)
- ・内容 スロージョギングの説明の後、山王公園をスロージョギングで散策、
那珂川へ移動し河川敷の桜を観ながらスロージョギング。(4.2 km 程度)
- ・募集人数 20名 (最少催行人員 8名)
- ・参加費 ¥2,000円/人 当日、受付時にお支払下さい
参加賞 (田中宏暁著「スロージョギングの力」)
- ・お申込み (一社)日本スロージョギング協会のホームページから
- ・お問い合わせ (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

備考 少雨決行 雨天中止の場合は3/26(金)午後12時に
協会ホームページでお知らせします。



山王公園



那珂川



福岡の桜をスロージョギングで巡る会

スロージョギングとは

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、長続きします。体力の向上や減量効果、メタボ改善等の効果が得られ、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。

参加賞



スロージョギングの提唱者である田中宏暁先生の著書「スロージョギングの力」が参加賞です。

スロージョギングの入門書書籍ですが、これでスロージョギングとは何なのか、なぜスロージョギングなのかを理解することができます。

この本を片手に新たなスタートを切り、運動習慣を身につけ健康的な生活を手に入れましょう。

集合場所



山王公園 博多市民センター前の広場
福岡市博多区山王1-13-10

アクセス

- 福岡市営地下鉄 東比恵駅から 徒歩15分
- バス 「山王公園前」下車3分
天神から「天神コア前」7B乗り場から44番
エルガーラ前「天神1丁目」から8番
- 博多駅から
博多バスターミナル1階13番乗り場から
8・17・29・40・44・45番
- 都ホテル前の「筑紫口」から
8・17・29・40・44・45番

★山王公園に集合した後、スロージョギングで那珂川へ移動しJR竹下駅解散となります。

当日のスケジュール(予定) 途中に休憩をはさみます、進行具合により時間は前後します。

- 9時00分 「山王公園集合」受付開始
- 9時30分～10時00分 山王公園内でスロージョギングとは？スロージョギングの走り方の説明
- 10時00分～10時20分 山王公園内をスロージョギング (約1.0km)
- 10時20分～10時50分 山王公園から那珂川へ市内をスロージョギングで移動 (約1.5 km)
- 10時50分～11時30分 那珂川の河川敷をスロージョギング(約1.7 km)
- 11時30分～11時50分 竹下駅で整理体操の後 解散