

# 親子スロージョギング®教室

## inアイランドシティ

夏休み企画！！親子で運動を楽しみませんか？  
スロージョギングのカロリー消費量はウォーキングの約2倍、メタボや生活習慣病の予防や改善にも効果的です！

当日は、スロージョギングについてのお話、実践、オリジナルマップ作成、カロリーのお話など盛りだくさんです。

ぜひお気軽にご参加ください。



※室内のみでの開催になります。



### 講師

上野 誠也 (健康運動指導士、(一社)日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

畑本 陽一 (福岡大学身体活動研究所研究員、国立健康・栄養研究所エネルギー代謝研究室研究員、(一社)日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

### 日時

令和3年8月7日(土) 10:00~11:30 ※9:30から受付開始

### 場所

福岡市総合体育館(多目的室A) 福岡市東区香椎照葉6丁目1番1号

### 参加料

無料

### 対象

福岡市内在住の小学生及びその保護者※児童のみの参加はできません。

### 定員

20人(定員になり次第受付終了) ※1組4名まで

### 持ち物

室内用シューズ、飲み物、タオル、筆記用具 ※動きやすい服装

### 申込方法

令和3年7月12日(月)~令和3年7月28日(水)までに、FAXもしくはメールにて申し込みください。

FAXの場合：裏面の申込書に記入の上、FAXで送信

電子メールの場合：下記QRコードを読み込む→申込書に入力→申込書を添付し電子メールで送信

(記入事項をメール本文に直接入力後送付でも可)

※参加が決定した方のみに、7月30日(金)までに電子メールにてお知らせいたします。(落選のお知らせはいたしません。)

### \*お申込み・お問い合わせ先\*

福岡市港湾空港局 アイランドシティ事業部  
事業管理課 担当：古浦(こうら)、西原

TEL: 092-282-7035 FAX: 092-282-7044

メールアドレス: ic-machidukuri@city.fukuoka.lg.jp



↑申込書はこちら

