



歩く速さでニコニコ走る 誰でもできる スロージョギング体験会

～楽しく走ってあなたも変わりませんか？～

走ることは苦しいこと、きついこと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。身につけば体力向上・メタボも改善し、今まで息切れしていた階段や上り坂も楽々。生活習慣の予防改善にも効果があります。「無理をしない・頑張らない」を合言葉に、各自のペースで膝や腰を痛めない余裕を持った運動をすることを最大限の方針としています。



日 時 **10** 月 **11** 日(月) 午後 1時30分～午後 2時30分

開催日程 10/20(水)、10/26(火)、11/4(木)、11/8(月)下記日程参照

会 場 **タクミアリーナ(大館樹海体育館)** ☎0186-43-7136

主 催 秋田 GSN スロージョギングクラブ

共 催 (財)大館市体育協会 協力:大館スロージョギングクラブ

主 管 大館市レクリエーション協会

募集定員 50人 (募集人数に達し次第、募集終了)

参加費 無料

持ち物 運動できる服装、飲み物、汗拭きタオル
筆記用具、内ズック



申込方法 大館市レクリエーション協会事務局まで電話・Fax・メールで申し込みください。

その他 体験会参加者を対象に「ベーシック資格」認定講習会を11月20日(土)開催！
秋田 GSN(御所野)スロージョギング代表多田正明氏を講師に迎え実施します。

参加者の皆様へ
新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用等の配慮をお願いします。今後感染拡大により、開催を中止する場合は、電話、メール等で連絡します。

◎受講料 3,000 円、昼食が必要です

【お問合せ・申込先】

大館市レクリエーション協会事務局 袴田

電話:090-5355-2966 Fax:0186-43-4061

Mail:hsakitaodate@yahoo.co.jp



-----申 込 書 参加する日に○をつけて申し込みください (すべて参加もできます) -----

氏 名		年 齢	住 所			電 話
10/11(月) 13:30~14:30	10/20(水) 10:00~11:00	10/26(火) 10:00~11:00	11/4(木) 13:30~14:30	11/8(月) 10:00~11:00	11/20(土)資格認定講習会 9:00~15:00 昼食持参	
						(受講料 3,000 円)

※ここに記載された個人情報は、本事業のために使用します。 スロージョギング体験会 2021