

# 初心者ジョギング教室 IN しらこぼと公園

～ジョギング初心者向けの教室を開催します～

ジョギングは、運動不足の解消や、生活習慣病予防、ダイエット等に効果があり、無理なく、はじめやすい健康づくり運動です。これからジョギングを始めたい方向けに、ていねいに指導いたします。

日時 平成31年3月30日(土)  
13:30～15:00まで  
開始10分前までにお集まりください。

場所 しらこぼと公園 コバトンの森内  
管理事務所前集合  
コバトンの森 ジョギングコースを  
走ります。



※荒天時は中止となります。  
(中止の場合は公園ホームページに掲載します)

集合場所

講師 西沢 敬二さん(シンコースポーツ株式会社所属)  
健康運動指導士、介護予防主任運動指導員

内容 準備体操、ウォームアップのしかた、フォーム(姿勢)について  
実際にジョギングコースを走って、フォームやペースを身につけます

募集人数 30名(先着)

対象者 小学生から元気なシニアの方まで(年齢は問いません)  
※小学生は保護者同伴でお願いします

参加費 無料

申込方法 電話かFAXにて前日までにお申込みください。  
FAXは当園のホームページに掲載の所定の申込用紙にてお申込ください。

持ち物 走りやすい服装、運動靴、タオル、飲み物

お問い合わせ しらこぼと公園管理事務所(電話 048-977-5151)

主催 しらこぼと公園管理事務所