

令和5年度
大館市レクリエーション協会協力
スロージョギング
5月

2023
5/10 (水)

5/24 (水)

開催場所/ 【5月初回無料】

大館市釈迦内体育館

大館市釈迦内字台野道上 10-1

時間/ 10:00~11:00

主催/秋田 GSN スロージョギングクラブ

主管/大館市スロージョギングクラブ

協力/大館市レクリエーション協会



体験会参加の皆様へ

マスク着用は個人の判断をお願いします。朝の体温測定・体調確認をお願いします。体験会は最善の注意を払いますが、事故あるときは自己責任となります。安心・安全のため事前にスポーツ保険の加入をおすすめしています。

「無理しない・頑張らない」を合言葉に!!
各自のペースで膝や腰を痛めず、余裕をもった
ニコニコペースで走ることを最大の方針としています
会員同士おしゃべりしながらゆっくりと走ります

- ①健康維持のためになにかしたい
 - ②最近体力が落ちてきたと気になっている
 - ③何をやっても運動が長続きしない
 - ④初めてジョギングに挑戦しようと考えている
 - ⑤山田敬蔵記念ロードレース大会に挑戦したい!
- スロージョギングはこんな方にぴったりです



持ち物/ 上履き・タオル・飲料
季節によって帽子・防寒着

スロージョギングとは?

「ゆるやかなペースで走る」運動のこと
ジョギングより抑えたスピードで走る
それは歩く速さと同じ時速3~5kmが目安
笑顔でおしゃべりしながら小走りスピード
このスピードが「ニコニコペース!」
自分にとってのニコニコペースを見つけよう
①体力アップ ②減量効果・メタボ改善
③生活習慣病の改善 ④脳機能の改善など
激しい運動ができない、したくない人にピッタリ!!



申し込み
随時受付中

【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 F a x:0186-43-4061

Mail:hsakitaodate@yahoo.co.jp