



第3弾

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。合言葉は「無理をしない・頑張らない」各自のペースで膝や腰を痛めない余裕を持った運動を最大限の目的として活動をしています。

日時 **11月16日(水) 10時～12時**

全6回
随時受付

開催日程 11/30(水) 12/4(日) 12/7(水) 12/14(水) 12/21(水)

種目 前半:スロージョギング/ 後半:ポッチャ・ニュースポーツ(自由参加)

会場 釈迦内体育館・タクミアリーナ 12/4(日)ベーシック認定講習会

主催 秋田 GSN スロージョギングクラブ 代表 多田正明 検定料 3,000円

共催 (一財)大館市スポーツ協会 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 30人

参加費 1,000円 (初回のみ徴収します)

持ち物 運動できる服装、飲料、汗拭きタオル、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 当日参加も可能ですが、保険加入のため事前に申し込みをお願いします。

スロージョギング
クラブ会員
無料



参加者の皆様へ
コロナ感染予防のため、朝の体温測定・
体調確認をお願いします。
感染拡大により、開催を中止する場合
は、電話、メール等で連絡をします。
※運動中は気温などを考慮しながら
マスクを外して行う場合があります。

平成4年度保険料:1,200円 1,850円(未加入者のみ)
秋田県スポーツ保険 (65歳以上) (64歳以下)

【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 出欠に○をつけて申し込みください (すべて参加もできます) -----

氏名	生年月日	住所	電話	保険	
				<input type="checkbox"/> 加入済 <input type="checkbox"/> 未加入	
11/16(水) 10:00～12:00 釈迦内体育館	11/30(水) 13:30～15:30 タクミアリーナ サブアリーナ	12/4(日) 9:30～15:30 ベーシック認定 タクミアリーナ	12/7(水) 10:00～12:00 釈迦内体育館	12/14(水) 13:30～15:30 タクミアリーナ サブアリーナ	12/21(水) 10:00～12:00 釈迦内体育館
出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	出・欠	

※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。 スロージョギング第3弾 2022