

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 9月・10月

2023
9/13 (水)

体験は
随時受付

10/11・25 (水)



開催場所/ 【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

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

Mail:hsakitaodate@yahoo.co.jp

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。