



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。

**先着順
人数締切**

日 時 **12** 月 **12** 日(土) 9 時 30 分～12 時

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

主 催 (財)大館市体育協会

主 管 大館市レクリエーション協会

指 導 者 秋田 GSN(御所野)スロージョギング
代表 **多田 正明 氏**

募集人数 20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 今回の体験者を対象とした「ベーシック資格」認定講習会を 3 月 6 日(土)に予定
しています。(改めて、受講希望者を募集します)

参加される方は、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。

■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 し 込 み 書 -----

氏 名	年 齢	住 所	電話番号

※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 2020.12.12(土)