

気持ち良い自然の中でリフレッシュ

スロ～なジョギング体験会

in 緑地グラウンド

ゆっくり走ると脳も心も元気になる！

スロー
ジョギング
って?!



- ◆笑顔でおしゃべりできる速度
(にこにこペース)で走ります
- ◆エネルギー消費量はウォーキングの約2倍!
- ◆普段運動しない方や高齢の方にもおすすめ!
- ◆認知症予防・うつ病予防に効果あり

4/30 水 10:00～

11:30終了予定

場所: 木曽川扶桑緑地グラウンド

※雨天時は扶桑町総合体育館第1アリーナ

雨天会場変更の場合は当日朝7時に広報無線にて連絡します

※当日受付可(当日申込は現地にてお支払いください)

講師: 日本スロージョギング協会ベーシック認定者 中島 博明

- 当日欠席される場合、参加費は返金いたしません
- 参加費はおつりのない様ご注意ください

【参加費】

わっと会員: 大人300円 非会員: 500円

【申込方法】 申込書に参加費を添えてわっと事務所窓口(扶桑町総合体育館)まで

特定非営利活動法人 わっと楽しくスポーツふそう お問合せは **93-2511** 午前9時～午後5時(火・祝休)

スロージョギング体験会申込書

氏名	(男・女)	年齢	歳
TEL		わっと会員の方は○をつけてください	

受付者

円