

きやまスロージョギング®教室

第1クルールの参加者を募集します

福岡大学田中宏暁教授考案のスロージョギング®を通して、楽しく運動しながら、生活習慣病にならない健康な体をつくりませんか。

町職員の協会資格認定者が指導します。

▽日時

5月29日(月)～7月28日(金)の毎週月・水・金曜日

▽内容

毎週3回、多目的運動場の周回コースを各自の体力に合わせて、楽しくお喋りしながらスロージョギング®で走ります。距離は、2～4周(1.5km～3km)程度です。

※7月29日(土)は、スロージョギング®イベント開催予定です。

▽参加費

無料

▽対象者

小中学生以上 ※通院中の方は、主治医の許可を得たうえで参加ください。

▽定員

先着60名

▽応募締切

5月29日(月)

▽申込み方法

まちづくり課(役場2階)で配布する申込用紙に記入又は電話による申込み(電話による申込みの場合、氏名、生年月日、住所、連絡先をお申し出ください。受付確認後、日程表等を郵送します。)

※申込み・問合せ先

まちづくり課文化・スポーツ係
☎92-7935



▽予定表

開催日	内容
5月29日(月)	日本スロージョギング®協会実技指導、体力測定
5月31日(水)	スロージョギング®
6月2日(金)	
6月5日(月)	
6月7日(水)	
6月9日(金)	
6月12日(月)	
6月14日(水)	
6月16日(金)	日本スロージョギング®協会実技指導、体力測定
6月19日(月)	スロージョギング®
6月21日(水)	
6月23日(金)	
6月26日(月)	
6月28日(水)	
6月30日(金)	
7月3日(月)	
7月5日(水)	日本スロージョギング®協会実技指導、体力測定
7月7日(金)	スロージョギング®
7月10日(月)	
7月12日(水)	
7月14日(金)	
7月19日(水)	
7月24日(月)	
7月26日(水)	
7月28日(金)	日本スロージョギング®協会実技指導、体力測定
7月29日(土)	スロージョギング®イベント開催

スロージョギング®について

Q. スロージョギング®ってなに？

A. スロージョギング®とは、歩くようなスローペースで、自然なフォームで走るジョギングです。スロージョギング®というネーミングは、日本スロージョギング®協会の登録商標です。

Q. スロージョギング®をするとどんないいことがあるの？

A. スロージョギング®は、楽しく、おしゃべりできるペースで走るの、ちょっとしたコツを覚えるだけで、年齢に関係なくどなたでも無理なく走ることができます。また、継続してスロージョギング®を行うことで、生活習慣病の予防や治療になったり、体力の向上が期待できます。

第70回県民体育大会
ゴルフ競技郡予選会
出場者募集

▽開催日 7月2日(日)

▽場所 佐賀カントリー倶楽部

▽参加資格

町内に居住し、基山町ゴルフ協会に登録している方

▽種目

① 一般男子 59歳以下の部

② 一般男子 60歳以上の部

③ 一般女子

▽プレー代 1万800円

▽参加費 2千円(当日徴収)

▽申込み締切 6月22日(木)

※申込み・問合せ先

基山町体育協会

(まちづくり課内)

☎92-7935

