

スロージョギング会予定表

春

7:00~8:00（5月31日から夏時間6:30~7:30）

刈谷総合運動公園 ウェーブスタジアム入口集合

スロージョギング以外の活動の日には変わることがあります。



4月	4日	日	東谷山ハイキング
	5日	日	スロージョギング
	10日	金	パトラン(20時~21時)
	12日	日	スロージョギング
	18日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	19日	日	スロージョギング
	23日	木	パトラン(20時~21時)
	26日	日	スロージョギング
5月	2日	土	サイクリング(輪行)
	3日	日	スロージョギング
	8日	金	パトラン(20時~21時)
	10日	日	スロージョギング
	16日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	17日	日	スロージョギング
	21日	木	パトラン(20時~21時)
	24日	日	スロージョギング
6月	31日	日	※20Km走
	7日	日	スロージョギング
	12日	金	パトラン(20時~21時)
	14日	日	スロージョギング
	20日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	21日	日	スロージョギング
	25日	木	パトラン(20時~21時)
	28日	日	スロージョギング

☆パトラン(パトロー
ルランニング)
20時~21時
一ツ木市民館に集
合して、ゆっくり走り
ながら町内をパト
ロールします。参加
者大歓迎です。

※体力強化20Km走(練習会)

5月31日(日)6:30~

サイクリングロードを5往復(各自の体調、体力に合わせて調整可)

暑い夏に負けない体力をつくりましょう

スロージョギングは全身を使う有酸素運動！その効果は？

- ・脚を上げる動作で歩くことでは鍛えられない筋肉を鍛えられる
- ・生活習慣病など病気にかかりにくい身体ができる
 血圧が下がる、脂質異常症を改善、血糖値が下がる、内臓脂肪が燃えてメタボ改善、
 癌になりにくい、認知症予防、ストレス発散、、、などなど身体にいいことだらけ
 免疫力を高めてウイルスに負けない身体をつくろう！

お友達を誘って、スロージョギング仲間を増やしましょう

地域のために 雁が音総合スポーツクラブ 090-3449-4446 野々山(教室担当)