

# スロージョギング会予定表



6:30~7:30(夏時間)

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。



7月	4日	土	サイクリング
	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	富幕山ハイキング
	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
8月	1日	土	サイクリング
	7日	金	パトラン(20時~21時)
	9日	日	スロージョギング
	16日	日	スロージョギング
	19日	水	パトラン(20時~21時)
	22日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	23日	日	スロージョギング
	30日	日	スロージョギング
9月	4日	金	パトラン(20時~21時)
	5日	土	サイクリング
	6日	日	スロージョギング
	13日	日	スロージョギング
	17日	木	パトラン(20時~21時)
	19日	土	ウォーキングorハイキング(場所未定)
	20日	日	スロージョギング
	27日	日	スロージョギング



免疫力でウイルスに負けない身体づくりのヒント

「水で腸活」腸は免疫細胞の宝庫(免疫細胞の70%が腸でつくられる)

- 朝1杯のぬるめの水を「一気」に飲む  
刺激で眠っていた腸が目覚める
- 1日1.5リットル以上の水を飲む(発汗に合わせ増やす)  
食事前：食べすぎ防止のため水を飲んでから食事する  
日中：近くに水を置いてこまめにリフレッシュ給水  
お酒と一緒に：飲酒の前に1杯、飲酒1杯に水1杯  
入浴後：入浴すぐに水分補給

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)