

随時
参加者
募集

スロージョギング®で健康づくりをはじめませんか？

令和7年度

スロージョギング®教室

にこにこペースで
楽しく頑張りましょう！！

「スロージョギング®教室」を開催します。
一緒に健康的な体を手に入れませんか？



※スロージョギング®は、（一社）スロージョギング協会の登録商標です。

日時

毎月第一木曜日 10:00～11:00

4/3 5/8 6/5 7/3 8/7 9/4
10/2 11/6 12/4 1/8 2/5 3/5

*5月、1月は第2(木)

会場

亀山公園

対象

どなたでも参加できます！

※医師から運動を止められていないことが条件

申込

不要 開始時間までにお集まりください

※参加時は、動きやすい服装、水分補給ができる
ようにご準備ください。

※雨天時は中止です。

※貴重品は各自で管理をお願いします。

参加無料
です！

*あるとっくポイントが毎月もらえます！

問い合わせ:市健康保険課 (ウェルシア内) ☎0973-24-3000