

おしゃべりできる速さで健康づくり

全12回  
土曜日開催!

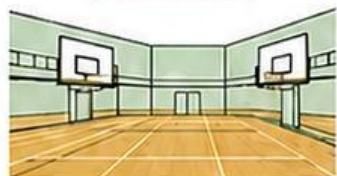
# スロージョギング®

無理なく楽しくニコニコペースで  
続けられる、  
新しい健康習慣!

会話ができるくらいのゆっくりしたペースで走るの  
で、運動が苦手な方や体力に自信のない方でも安心して  
参加いただけます。



## 会場



小都市体育館

## 時間



9~10時

## 対象者



小学生以上

## 持ち物



室内シューズ・  
飲み物・タオル

## 参加料



500円/回

## 定員

各20名(先着)



## 講師

国平 知允

日本スロージョギング協会認定  
アドバンス資格認定者  
健康運動指導士



## 開催日【全12回】

【おごおり健康・介護予防ポイント事業】

- ① 7月25日(土)
- ② 8月1日(土)
- ③ 8月8日(土)
- ④ 9月26日(土)

- ⑤ 10月17日(土)
- ⑥ 10月31日(土)
- ⑦ 11月7日(土)
- ⑧ 11月14日(土)

- ⑨ 12月5日(土)
- ⑩ 12月12日(土)
- ⑪ 令和9年1月23日(土)
- ⑫ 令和9年2月27日(土)

お申込み・  
お問い合わせ



株式会社リセス  
TEL: 0942-52-4887

受付時間: 9:00~18:00  
休業日: 土曜日・日曜日・祝日  
(小郡市委託事業者)

申込QRコード

