

参加費
無料

笑顔で話せるペースで走る！

スロージョギング® セミナー

2026.9.26(土)
10:00~11:00



ウォーキングより約2倍
のエネルギー消費！

3か月で体重が5kg減！
(体験者談)

膝や腰への
負担が少ない！

健康診断の結果
が気になる方は
ぜひ！

講師

日本スロージョギング協会 指導資格認定者

対象

30歳～65歳（市内在住・在勤の方）

（30分間のウォーキングができる体力のある方）

（医師から運動制限の指示がない方）

おひとりでも、ご友人同士でも参加大歓迎!!

持ち物

- ・運動しやすい服装・タオル
- ・水分補給用の飲み物

定員

50名 ※定員を超えた場合は抽選となります。

お申し込み 締切：2026.9.16（水）

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤年齢
上記の①～⑤を申込フォームに入力してください。

申込フォームはこちらから



主催
お問合せ先

明石市 あかし保健所 健康推進課（明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7）

☎ 078-918-5657

☎ 078-918-5440

✉ kenkou@city.akashi.lg.jp