

自分のペースで
おしゃべりしながら
ウォーキング効果は2倍

スロー ジョギング®教室

参加無料！
参加記念品プレゼント！

令和8年

11/22日



講師



日本スロージョギング協会
理事

佐藤 紀子 氏



行橋産業祭(愛らんどフェア)会場

受付：京築産業ブース（武道館前駐車場）

午前の部

10時20分～11時20分
(受付10:00～)

午後の部

12時40分～13時40分
(受付12:00～)

※雨天決行。雨天時は総合体育館2階で受付を行います。雨天の場合実施時間が短くなる場合があります。

スロージョギング®とは？

隣の人とお話しながら楽しく走り続けることができる走り方です。

心肺機能の向上や生活習慣病予防に繋がります。

何より走ることが「きつい」ではなく「楽しい、気持ちがいい」に変わります。



申し込み・問い合わせ

行橋市 地域福祉課
健康づくり推進係

0930-23-8888



WEB予約

