

# 令和7年度前期ウォーキング・スロージョギング教室参加者募集

スポーツ課 ☎ 382-9029 📠 382-9071

医科学の知識を持った専門家が、基礎知識や実践を交えて指導します。

対象 50歳以上の方

## ◆ウォーキング教室

とき:4月15日(火)～7月22日(火) (全12回)9:30～11:30

## ◆スロージョギング教室

とき:4月18日(金)～7月18日(金) (全12回)9:30～11:30

※雨天時、中止する場合があります。

ところ:AGF鈴鹿陸上競技場

講師:深間内 誠さん(ふかまうち まこと:鈴鹿回生病院スポーツ医学センター・健康運動指導士)

北村 綱為さん(きたむら つねゆき:鈴鹿回生病院スポーツ医学センター・健康運動指導士)

定員:各50人(申し込みが多数の際は抽選となる場合があります。)

参加料:各3,000円(別途保険料が必要です)

保険料:1,850円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

申込み・問合せ 3/6(木)～18(火)までに参加料と保険料を持って鈴鹿市スポーツ協会(江島台1-1-1 AGF鈴鹿体育館内2階  
(☎399-7120)9日(日)、10日(月)、15日(土)、16日(日)を除く9時から17時)へ