

# 令和8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:5月26日(火)～7月14日(火) (全8回)9:30～11:30

## ◆スロージョギング教室

とき:5月29日(金)～7月17日(金) (全8回)9:30～11:30

※令和8年度前期の開催は講師都合により全8回となりますが、後期は14回を予定しております。

※天候等により中止する場合があります。日程は変更になる場合があります。

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2,000円(別途保険料が必要です。参加料と保険料を持ってお申し込み下さい。)

保険料:2,000円(64歳以下)、1,200円(65歳以上)

申込期間:2/21(土)～3/5(木)迄 (2月22日(日)、23日(月)、24日(火)28日(土)、3月1日(日)を除く)9時～17時

申込・問合せ先: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))