

／ 初 心 者 向 け ／

ウォーキングから始める

ジョギング教室

怪我をしない走り方は

体力に自信がない

運動不足解消に

3/21

(土) 10時～11時

受付 9時45分～

対 象

北区内在住・在勤・在学で
18歳以上の方 20名

場 所

北区役所2階 講堂

料 金

500円（傷害保険料含む）

詳細は裏面へ >>>

講 師

国土館大学では箱根駅伝2度出場
トーエネックなど実業団を経て、
プロマラソンランナー
ランニングスクールFROG
代表 原田 拓 氏



ウォーキングとジョギングの違いを知り、
ケガなく安全に続けられるコツを知ろう

問い合わせ先 北区役所地域力推進課 ☎ 917-6437 FAX 914-5752
〒462-8511清水四丁目17番1号
✉ a9176437@kita.city.nagoya.lg.jp

申 込

令和8年 **2月13日(金) 必着**

※応募者多数の場合、抽選。

結果は、2月下旬頃に書面にてお知らせします。

「ジョギング教室」と記入し、
以下の(1)～(4)を明記の上、下記申込先へ
郵送・電話・FAX・電子メールにて申し込みください。

(1) 参加者 (ふりがな)

(2) 住所

(3) 電話番号

(4) 年齢

〒462-8511 (住所不要)

**北区役所地域力推進課
生涯学習担当あて**

TEL:052-917-6437

FAX:052-914-5752

Eメール:a9176437@kita.city.nagoya.lg.jp



持ち物

飲み物、タオル

※動きやすい靴、服装でお越しください

その他

- ・ 教室中の事故については、応急処置はしますが以後の責任は主催者側では負いません。参加者を対象にスポーツ傷害保険に加入しますので、事故が発生したときは速やかに本部へご連絡ください。
- ・ 本教室に関する個人情報の取り扱いについては、本教室のみに使用します。ただし、写真等を当区及びランニングスクールフロッグのウェブサイト、Facebook、Instagram 等に掲載する場合や、その他報道関係者に提供する場合がございますので、ご了承ください。

主催 / 北区役所、北区体育協会

共催 / 北区安心・安全で快適なまちづくり推進協議会