

参加
無料

スポーツはじめての一步

ウォーキングから始める ジョギング教室

運動をはじめたいけど何からはじめたらよいか分からないと思っている方、まずはウォーキングから始めてみませんか？



プロマラソンランナー
ランニングスクールFROG代表

講師

原田 拓さん

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！

令和8年6月20日（土）
午前10時～11時

会場：パロマ瑞穂アリーナ 第3競技場（瑞穂区田辺通3-4）

対象：区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

定員：30人 ※定員を超えた場合は抽選

申込方法

ウェブフォーム、電話、FAXのいずれかの方法でお申込みください（詳細は裏面）

応募期限：令和8年5月29日（金）

申し込み

5月29日（金）までに

①ウェブフォーム →→→

②電話（052-852-9308）

③FAX（052-852-9306）



にて、氏名・住所・生年月日・電話番号・メールアドレスを明記の上、お申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選となります。

抽選の有無に関わらず、参加いただける方にはご登録いただいたメールアドレスへ6月10日（水曜日）までにご連絡させていただきます。

持ち物

飲み物・タオル・室内シューズ

※動きやすい服装でお越しください。



会場

パロマ瑞穂アリーナ第3競技場

瑞穂区田辺通3-4

- ・地下鉄名城線瑞穂運動場東駅2番出口徒歩10分
桜通線瑞穂運動場西駅3番出口徒歩16分
- ・お車でお越しの場合、駐車料金は自己負担でお願いします。
- ・施設の駐車場が満車となっていることがありますので、ご了承ください。

その他

- ・参加資格は、瑞穂区内在住・在勤・在学で18歳以上の方です。
- ・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負いかねますのでご了承ください。
- ・本教室に関する個人情報の取扱いについては、本教室のみに使用します。ただし、本教室中に撮影する写真を瑞穂区公式ホームページ及びランニングスクールFROG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。

問い合わせ先

瑞穂区役所地域力推進課

☎052-852-9308

