

# 湖畔  
# 夜活  
# 千ルタイム

スポーツゾーン フットライトナイトツアー



復活

# ナイトWalk・ナイトRun

夜ってひとりで心配・・・  
普段走る習慣がない・・・

ご安心下さい!

## 募集

- ・対象 20代～50代町内在住・在勤
- ・定員 8名(先着順)



自分にとって心地のいい歩き、自分にとって心地のいい走りで、週の真ん中水曜日に夜活しませんか?夏のカラダをクールダウン、アクティブレストで疲労回復・心身調和!

注) ランニング教室ではありません。自身で取り組める範囲の歩きと走りで身体を整えます。

## フットライトとは

諏訪湖畔ウォーキングロードに、10m毎に光を放つフットライトが設置されています。2色の光の使い分け方など、この講座で実践します。

## 日時

5月8日・22日 水曜日

午後7時00分から午後8時15分

## 集合

健康フィールド駐車場 下諏訪町東赤砂10795番地1

## 持ち物

飲み物・タオル

## 申込

下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)



受付開始

3/30(土)

9:00～

雨天時は屋内フィールドにて美姿勢チェックとカラダのコンディショニングを行い、歩きに活かすトレーニングを行います。上履きを持参してください。

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係(健康ステーション) TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp