

みんながスポーツ“1130”の日

# スロージョギング & スポーツレクリエーションチャレンジ



NHKの「ためしてガッテン」にも出演されたスロージョギング提唱者福岡大学の田中 宏暁（たなか ひろあき）先生を講師に、講話や実技指導を行います。

青島ビーチの心地よい風を感じながら、スロージョギング体験をしてみませんか。ダイエット効果も抜群です。

## スポーツレクリエーション

県レクリエーション協会の皆さんに、様々なニュースポーツを準備していただきます。皆さんの知らない種目も、たくさんあると思います。気持ちよく汗を流しましょう。

日時 平成26年11月30日(日) 8:30受付

場所 木の花ドーム(集合)

費用 無料

※雨天決行 荒天時のみ中止

「協会けんぽ」による健康相談もあるよ！

11月30日は1130(いちいちさんまる)の日だよ！



## スケジュール

8:30	受付開始	
9:30	スロージョギング	講話 (木の花ドーム発)
10:00	スロージョギング	休憩を入れながらトロピカルロードで青島ビーチへ
11:50	スロージョギング	(木の花ドーム着)
12:30	昼食・休憩	
15:00	ニュースポーツ	複数種目のスタンプラリーに挑戦 全て制覇したら抽選でプレゼント



職場や家族そろっての参加も大歓迎です。日頃、運動をする機会が少ない方も気楽に参加できます。

裏面に必要事項を記入の上、県教育庁スポーツ振興課までFAXで申し込んでください。

昼食や飲み物は各自で準備していただくこととなりますが、お弁当の注文も受け付けます。

## <問い合わせ>

宮崎県教育庁スポーツ振興課 生涯スポーツ担当

Tel 0985(26)7248 Fax 0985(26)7339

E-mail ky-sports-shinko@pref.miyazaki.lg.jp



# みんながスポーツ“1130”の日

## スロージョギング&スポーツレクリエーションチャレンジ申込書

FAX:0985-26-7339 県スポーツ振興課 生涯スポーツ担当 宛  
 申込み締切:10月31日(金)

	(ふりがな) 名前	年齢	住所	電話番号	弁当希望
例	みやぎき かずお 宮崎 一雄	40	宮崎市橘通東2丁目9番10号	0985 26-7248	○
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

### <留意点>

- 荒天中止のご確認は、FACEBOOK「宮崎県スポーツ」で確認をお願いいたします。
- 小学生以下の参加者は、必ず保護者の同伴をお願いいたします。
- 運動に適した服装、帽子、飲み物、タオル等のご準備をお願いいたします。
- 駐車場は運動公園南側駐車場をご利用ください。(有料)
- 障がいのある方は、木の花ドーム横の駐車場をご利用ください。
- 申込み後の個人通知の案内はいたしませんので、直接会場へお越しください。