



大町・松川地区

秋を満喫！大人のスポーツプログラム
「ランニング&ウォーキングセミナー」



ランニング



ウォーキング

平素より国営アルプスあづみの公園の運営にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

国営アルプスあづみの公園 大町・松川地区では、10月8日（日）に秋の公園を十二分に満喫していただく「ランニング」と「ウォーキング」のセミナーを同時開催します。

ランニング教室では、効率のいい走り方のレクチャーを前半に、後半は不整地を走りバランス感覚や筋力の強化！また、マラソン大会が続く時期、疲労回復の期待が出来る、低速で走り身体の調節も行います。

森の健康ウォーキングでは、自然観察を楽しみながら、歩いた時に疲労しやすい筋肉のストレッチや、生涯歩き続けるために必要な筋肉のエクササイズを行います。

■日 時 平成 29 年 10 月 8 日（日） 9:30～11:30

■内 容

1) 森の健康ウォーキング

自然観察をしながら、歩くために必要な筋肉を強化するためのエクササイズやストレッチを行います。

◇定 員／事前受付 先着 20 名

2) ランニング教室

正しい走り方を理解し、クロスカントリーを楽しみます。

◇定 員／事前受付 先着 15 名

■申 込 インターネット (<http://www.azumino-koen.jp/>) またはお電話 (0261-21-1212) にてお申し込みください。

■参加費 2,000 円

■共 催 特定非営利活動法人 CFM 実行委員会

つきましては、皆様にはご多忙中のことと存じますが、取材並びに記事掲載のほど、よろしく願い申し上げます。

<お問合せ>

アルプスあづみの公園管理センター 大町・松川地区 企画運営担当：尾澤、丸山

TEL：0261-21-1212/FAX：0261-21-1214

〒398-0004 長野県大町市常盤 7791-4

公園ホームページ：<http://www.azumino-koen.jp/>

フェイスブックページ：<https://www.facebook.com/azumino.OM>