

令和元年 1 月 6 日

マスコミ各位

うみなかで健康づくり！“スロージョギング教室”開催

貴社におかれましては、日ごろより海の中道海浜公園の広報にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

日中の気温もだいぶ下がり、過ごしやすくなってきた今、ダイエットや運動を始めるのにおすすめの時期とも言えます。海の中道海浜公園では、**運動習慣がない方でも気軽に始められる「スロージョギング教室」を、12 月 8 日（日）、1 月 19 日（日）に開催します。現在参加者を募集中です。**健康運動指導士の先生の丁寧なレクチャーで、博多湾の海の景色を楽しみながら参加できるおすすめのイベントです。

ご多忙中のこととは存じますが、取材ならびに記事掲載のほどよろしくお願いいたします。



去年の開催風景

海の中道海浜公園に関する取材申し込み・お問い合わせ

記者問い合わせ	一般問い合わせ
広報係： きて 切手、たの 田野、かめさか 亀坂 TEL：092-603-1300 FAX：092-603-1199	海の中道管理センター TEL：092-603-1111（代表） FAX:092-603-1199 公園ホームページ https://uminaka-park.jp/ ★ 最新情報は「うみなか」で検索ください。 ★ 公園フェイスブック https://www.facebook.com/uminaka.go.jp

うみなかで、健康づくり。 スロージョギング®教室 in 海の中道

自然あふれるうみなかでスロージョギング®に挑戦し、一緒に健康づくりを始めてみませんか？
スロージョギング®は、おしゃべりしながら笑顔で走れる運動のため、運動が苦手な方や、
体力に自信がない方でも、ご夫婦やお友達と一緒に楽しみながら取り組むことができます！

第1回：2019/12/8（日）

第2回：2020/1/19（日）

10：00～11：30 雨天決行

こんな方におすすめ！

- ・運動をはじめたい
- ・足腰を丈夫にしたい
- ・お腹周りをスッキリ
- ・体重ダウン

スロージョギング。3つの特長

疲れずに
走れる

笑顔で
走れる

歩く速度で
走れる

スロージョギング。5つのポイント

①足の指の付け根で着地



フォアフットで着地

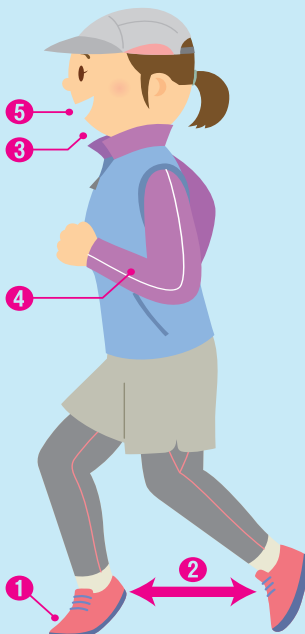
スロージョギング®の走り方の基本は、フォアフット(足の指の付け根)着地。フォアフット着地をすることで、ひざや腰への衝撃が、かかと着地の約3分の1に抑えられます。これこそがスロージョギング®の走り方最大のポイントです。

②歩幅はせまく

③アゴを上げ、背筋を伸ばす

④腕は自然に振る

⑤口を開け、呼吸は自然に



※スロージョギング®は(株)ハイテック通商の登録商標です。

参加費：500円 / 回

※保険代含む、公園入園料・駐車料別途

定員：各回 30 名

※先着順・事前申込制

**場所：海の中道海浜公園
光と風の広場**



■主催：国営海の中道海浜公園

■共催：(一社) 日本スロージョギング協会

■後援：(公財) 福岡市スポーツ協会・福岡市

お申込み・お問合わせ先
海の中道管理センター

〒811-0321 福岡市東区大字西戸崎 18-25
TEL：092-603-1111 / FAX：092-603-1199