

参加者募集

# スロージョギング in 出野

日 時 11月6日(日) 9:30 集合 雨天決行

集合場所 出野屋根付きひろば

募集人員 50名 (定員になり次第、締め切ります)

参加費 300円/名(当日徴収します)

申込 前津江公民館 53-2203 まで(10月末締め切りとなります)

講師 木村 猛 氏(スロージョギング・アドバンス・インストラクター)

活動内容 スロージョギング及び交流会



9:30～ 受付  
10:00～ 講話・実技指導  
11:00～ 周辺コースでスロージョギング  
(裏面のコース②と③ 約1.8km)  
12:00～ 交流会(屋根付きひろば)  
おにぎりや唐揚げ1個程度の軽食を配ります。  
食べながら健康であることの喜びを分かち合いましょう！

準備物 帽子・タオル・運動の出来る服装・水分・マスク必着でご参加ください。

**誰でも参加できます。**  
**風を感じながら紅葉と一緒に楽しみましょう!!**



ボランティアスタッフも募集しています!!  
お手伝いをしていただけの方は前津江公民館  
0973-53-2203 までご連絡ください。



主催：前津江公民館

共催：前津江ステップリーダーの会



# ウォーキング＆スロージョギング®マップ

## 前津江(出野)コース

### 【監修】

福岡大学スポーツ科学部  
運動生理学研究室  
身体活動研究所

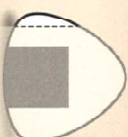
### 【問い合わせ】

日田市健康保険課  
健康支援係  
(電話) 0973-24-3000

季節により、  
桜・藤の花・シヤクナギ・バラ・  
彼岸花が見られ綺麗

### 1 黄色

距離：約 0.4km 歩数：約 600 歩  
時間：約 5 分 消費カロリー：約 10kcal



厳山神社

星弘生活改善  
センター

星弘橋

急な坂

緩やかな坂

2

田代橋  
(石橋)

1

出野高齢者  
集会所

出野小橋

旧出野小学校

緩やかな坂

出野大橋

出野交流センター  
出野地区公民館

3

緩やかな坂

出野橋

高瀬川

673

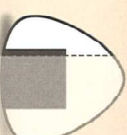
葉追谷橋  
至高瀬

スロージョギングを行うと、  
ウォーキングを行った場合の  
歩数の約2倍、消費カロリーを  
1.5倍消費できます。



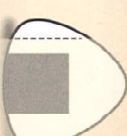
### 2 赤色

距離：約 1.2km 歩数：約 1,700 歩  
時間：約 20 分 消費カロリー：約 40kcal



### 3 青色

距離：約 0.6km 歩数：約 800 歩  
時間：約 10 分 消費カロリー：約 20kcal



※消費カロリー・歩数・時間は、身長160cm体重60kgの方が時速4kmでウォーキングを行った場合の参考です。市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は、約100g(約160kcal)です。(具材除く)

⑨スロージョギングは、株式会社ハピテック通商の登録商標です。