

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



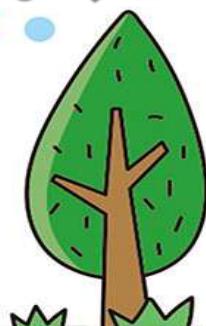
9:30~ 受付
10:00~ 講話・実技指導
11:00~ 周辺コースでスロージョギング
(裏面のコース②と③ 約 1.8km)
12:00~ 交流会(屋根付きひろば)
おにぎりと唐揚げ1個程度の軽食を配ります。
食べながら健康であることの喜びを分かち合いましょう！

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る方は前津江公民館
0913-53-2203までご連絡ください。



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

平成27年3月作成
No.8

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

〈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・シャクナゲ・バラ・
彼岸花が見られ綺麗

急な坂

星拵橋

緩やかな坂

2

緩やかな坂

出野高齢者
集会所

出野小橋

1

田代橋
(石橋)

旧出野小学校

出野交流センター
出野地区公民館

星拵生活改善
センター

嚴山神社

緩やかな坂

出野橋

673

葉追谷橋
至高瀬

スロージョギングを行ふと、
ウォーキングを行ふ場合の
歩数、2倍の歩数、2倍の
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)

⑧スロージョギングはハイテック通商の登録商標です。