



公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

令和6年度

インクルーシブスポーツ推進事業

Let's Try!

Slow Jogging!

11月23日(土・祝)

みんなで

ゆっくり^{はし}走ります

うんどうぶそく
運動不足の人でも

だいじょうぶ
大丈夫!

Free event!

Let's make friends with more people!

集合 9:30 日産スタジアム東ゲート下 (スタッフが立っています)

時間 10:00~11:30 日産スタジアム会議室・新横浜公園

定員 20名まで (当日に受付します)

持ち物 動きやすい服装・履き慣れたシューズ・飲み物

お問い合わせ先 港北国際交流ラウンジ TEL:045-430-5670



こうししょうかい 講師紹介

まえの あや せんせい
前野 彩 先生

にほん きょうかいにんてい
日本スロージョギング協会認定アドバイザー

けん
兼 アドバンスインストラクター

だいがく だいがくいん う おや ふくおかだいがくめいよきょうじゅ たなかひろあきせんせい
大学、大学院にてスロージョギングの生みの親である福岡大学名誉教授の田中宏暁先生を

しじ しょくじ うんどうかいにゆうけんきゅう おこな
師事。メタボリックシンドロームの方々への食事、運動介入研究を行い、スロージョギングで

じんせい か かたがた であ つた かつどう じゅうじ
人生が変わっていく方々との出会いにより、スロージョギングを伝えていく活動に従事。

けんこう かがくしゅうし けんこううんどうしどうし ほゆう げんざい かんりえいようし かつどうちゅう
健康スポーツ科学修士・健康運動指導士を保有。現在は、管理栄養士としても活動中。



しんよこはまえき こづくええき とほ
新横浜駅・小机駅から徒歩15分

こうほくくこづくえちよう
(港北区小机町3300)

にほんご
*やさしい日本語でレッスンします

あめ ふ
*雨が降ってもやります

やね した はし
(屋根の下でゆっくり走ります)

かいぎしつ にもつ お
*会議室に荷物を置けます

すく にもつ さんか
(少ない荷物で参加してください)

主催:(公財)横浜市スポーツ協会 TEL:045-640-0014(平日 9~17時)

共催:横浜市にぎわいスポーツ文化局

協力:横浜市港北国際交流ラウンジ (一社)日本スロージョギング協会

日産スタジアム・新横浜公園(指定管理者:(公財)横浜市スポーツ協会・F・マリノススポーツクラブ・管理JV共同事業体)