

「ミソノ・データ・ミライ」プロジェクト 関連イベント

スロージョギングでリフレッシュ

今話題の「スロージョギング」は、にこにこペースでおしゃべりしながら
楽しく走れるエクササイズです。

“おしゃべりしながら楽に走れる”スロージョギングを体験してみませんか
お一人でも、ご友人とご一緒でも。ご参加お待ちしております♪

開催日 1月22日(水) 15:15-16:45

開催場所 美園コミュニティセンター多目的ホール***室内運動靴**をご持参ください

募集人数 先着200名様

参加資格 浦和美園にお住まい・お勤めの方

参加費無料

(一社)日本スロージョギング協会が
スロージョギングの効果を丁寧に解説、
取り組み方をレクチャーします。
「体力向上」「ダイエット効果」「生活習
慣病予防」「脳の活性化」「ガンの予防」
など、様々な効果が期待できます。



矢崎浩二
やさきこうじ
日本スロージョギング協会®
顧問アドバイザー
アドバンスインストラクター



※スロージョギングは（一般社団法人）日本スロージョギング協会の登録商標です

【今後のスケジュール】

1月22日(水) 13:30-15:00「歌で健康」イベント

1月22日(水) 15:15-16:45「スロージョギング」

主催 美園タウンマネジメント協会

企画運営：日本アイ・ビー・エム株式会社

協力：(一社)美園タウンマネジメント、さいたま市

提供：(一社)日本スロージョギング協会



①UDCMi持参②UDCMiへ郵送③Fax④e-mailのいずれかの方法で。

お申し込み先・お問い合わせ先：一般社団法人美園タウンマネジメント

住所：〒336-0962 埼玉県さいたま市緑区下野田494-1 オークリーフ1F
(アーバンデザインセンターみその：UDCMi内)

TEL: 048-812-0301

(火曜～金曜/10:00～19:00 土曜・祝日/9:00～16:00 日曜・月曜休館)

FAX: 048-812-0305 e-mail: entry@misono-tm.org



「スロージョギング」イベントお申し込み書

1月22日15:15～16:45参加()	
お名前	
お電話番号	
お住まい	〒 -
年齢	

* ぜひお友達もお誘いください。

* お申し込みの際にいただいた個人情報は、本イベント運営に関する目的のみに使用いたします。