

スロージョギング健康教室

～誰でもどこでも簡単に！気軽に始める運動習慣づくり～



スロージョギングとは？

疲れない速度、隣の人と笑顔でお話できる速さで走るジョギングで、生活習慣病の予防・改善や認知症予防等への効果が期待されています。

運動不足にお悩みの方

運動・スポーツに自信の無い方

脱メタボで健康な身体づくりを目指したい方

誰でもどこでも簡単にできる「スロージョギング」で運動習慣を身につけませんか？

Walk on Together

共に乗り越え、新たな日常へ

みその暮らしの講座
2021



美園タウンマネジメント協会

【第1期】(全6回)

2021年
10月10日(日)～12月19日(日)

【第2期】(全6回)

2021年 2022年
11月 7日(日)～ 1月16日(日)

【第3期】(全6回)

2021年 2022年
12月 5日(日)～ 2月13日(日)

「スロージョギング」を中心とした、現地(実技)およびオンライン(Zoomを活用した座学と簡単な実技)の組合せによる健康講座(全6回)を計3期開催いたします。

各期の講座内容は同一ですので、ご都合に合わせてお申込み、ご参加ください！

募集定員 一般コース: 各期 **20名** 健康モニタリングコース: 各期 **10名**

※いずれの参加コース枠でも講座内容は同一ですが、「健康モニタリングコース」は、スマートウォッチ(無償貸与)等を用いて収集される健康関連データをもとに個別アドバイスを行う(実証実験プログラム)にも合わせて参加するコースとなります。

参加 **無料**(事前申込み制・先着受付順)

※次の条件を満たす方を対象とします。

- ・(原則として)各期の講座において全6回とも参加いただける方
- ・スマートフォンを日常的に利用している方
- ・アンケート調査等にご協力いただける方

詳細日程・申込み案内ページ(UDCMi公式サイト内)



一般コース



健康モニタリングコース

詳細日程・申込み方法等は、案内Webページ(右記QRコード)をご参照ください。

スロージョギング健康教室 開催概要

「スロージョギング」を中心とした、現地(実技)およびオンライン(座学と簡単な実技)の組合せによる健康講座(全6回)を計3期開催いたします。各期の講座内容は同一ですので、ご都合に合わせてお申込み・ご参加ください!

講座日程	第1期 '21年10月~12月		第2期 '21年11月~'22年1月		第3期 '21年12月~'22年2月		会場等
①座学	10月10日(日) 10:00~11:15		11月7日(日) 10:00~11:15		12月5日(日) 10:00~11:15		オンライン(Zoom)
②実技	10月23日(土) 10:00~11:15		11月21日(日) 10:00~11:15		12月18日(土) 10:00~11:15		イオンモール浦和美園
③座学	11月6日(土) 13:30~14:45		12月4日(土) 13:30~14:45		1月8日(土) 13:30~14:45		オンライン(Zoom)
④座学	11月21日(日) 10:00~11:15		12月18日(土) 10:00~11:15		1月16日(日) 10:00~11:15		オンライン(Zoom)
⑤座学	12月4日(土) 10:00~11:15		1月8日(土) 10:00~11:15		1月29日(土) 13:30~14:45		オンライン(Zoom)
⑥実技	12月19日(日) 10:00~11:15		1月16日(日) 10:00~11:15		2月13日(日) 10:00~11:15		イオンモール浦和美園
募集定員	一般コース	健康モニタリングコース	一般コース	健康モニタリングコース	一般コース	健康モニタリングコース	講師 日本スロージョギング協会 認定インストラクター
	20名	10名	20名	10名	20名	10名	
申込み〆切	10月9日(土) 17:00	10月8日(金) 18:00	11月6日(土) 17:00	11月5日(金) 18:00	12月4日(土) 17:00	12月3日(金) 18:00	
参加条件	無料(事前申込み制・先着受付順) → 申込みは案内Webページ(表面参照)に記載の専用フォームからお願いします!						
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・(原則として)各期の講座において全6回とも参加いただける方 ・スマートフォンを日常的に利用している方 ・アンケート調査等にご協力いただける方 <p>(健康モニタリングコースでは、左記に加えて参加に際しての注意事項等がございます。詳細はWeb案内ページを参照ください。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康モニタリングコースでは、スマートウォッチ等を用いた健康データ収集や参加後の効果検証等を行うため、参加に際しての事前説明会を開催します。(詳細はWeb案内ページを参照ください) 						

★注意事項★

- ※1: 感染症流行状況等に応じて、実施内容が変更となる場合がございます。
- ※2: 本講座の主催者や各企画運営者(以下、主催者等)は、参加される方の傷病や機器紛失その他の事故に際し、主催者等の責めに帰すべき事由によるものを除き、応急処置以外の責任を負えません。また、主催者等の故意または重過失によるものを除き、主催者等は本講座の中止・中断等により生じた一切の損害賠償義務およびその他一切の責を負わないものとします。
- ※3: 本講座への参加自体は無料ですが、スマートフォンアプリ等利用時やオンライン講習参加時の通信料、実技講習等に出席するための交通費等は参加者ご自身の負担となります。予めご了承ください。
- ※4: 各期の開講前に、申込み時の登録メールアドレス宛に事務局より詳細案内を通知いたします。
- ※5: 各期定員になり次第、キャンセル待ちでの受付となります。なお、申込み空き状況等は電話回答できませんが、申込み手続きとしては所定のWebフォームによるものに限らせていただきます。
- ※6: 全6回の参加についてどうしても都合がつかない場合は、お申込みの際に事務局まで個別にご相談ください。
- ※8: 本講座の参加前・参加後に日本スロージョギング協会の実施するアンケート調査にご協力いただきます。
- ※9: 各期同一内容のため、お一人さま1期までの参加を上限とします。複数期の参加はご遠慮ください。

〈みその暮らしの講座〉耳ヨリ参考情報!!

(2021年9月時点)

「初めてのスマホ教室～まちの《便利》に触れてみよう!」開催中!

「これからスマートフォンを使ってみよう!」「ガラケーからスマートフォンに変えたばかりの方」「持っているけど音声通話機能しか使っていない方」など、スマートフォン初心者向けの講座を開催中!(参加申込みも受付中です!)



詳細はコチラ
Web案内ページ
(UDCMi公式サイト)

第1期 (全5回)
9月～10月
水曜午後
14:00～16:30
受付終了
9/24 (金) 10/22 (金)

第2期 (全5回)
10月～11月
水曜午前
9:30～12:00
初回 最終回
10/20 (水) 11/24 (水)

第3期 (全5回)
11月～12月
金曜午後
14:00～16:30
初回 最終回
11/19 (金) 12/17 (金)

第4期 (全5回)
年明け1月～2月
火曜午後
14:00～16:30
初回 最終回
1/11 (火) 2/8 (火)