



歩くスピードで走る！ スロージョギング®で塩田平を巡ろう

- *スロージョギングとは、隣の人と会話できるペースで走るジョギング
- *スロージョギングは、誰でも挑戦できる有酸素運動
- *スロージョギングは、歩くペース(時速 3-5KM 程)でゆっくり走る
- *スロージョギングは、ダイエットや健康効果が期待できる
- *スロージョギングは、ウォーキングの2倍のカロリーが消費でき、強度が低い

日時

6月から10月
第1・第3土曜日
7:30~8:30

集合場所

塩田公民館
駐車場

参加費

100円

持ち物

飲み物/タオル

参加方法

- ・当日、直接集合場所にお越しください
- ・雨天時は活動中止です。気象情報をご確認のうえご参加ください
- ・お問い合わせは、NPO法人うえだミックススポーツクラブ(平日9時~17時)へ



指導者
高野秀樹

NPO 法人うえだミックススポーツクラブ

上田市本郷631-2 TEL 0268-71-5392

令和7年度塩田まちづくり事業