

令和7年度 ランニング・ウォーキング教室 開催要項

1 目 的

本区で設定しているランニングステーション施設を拠点として、ランニング・ウォーキング教室を実施することにより、ランニングステーションのPRを行い、多くの方にランニングやウォーキングに親しんでいただくために開催する。

2 主 催

葛飾区教育委員会

3 協 力

葛飾区浴場組合連合会

4 日時・会場

開催日	予備日	内容	開催場所
5月24日(土)	6月7日(土)	ランニング	奥戸総合スポーツセンター 陸上競技場 奥戸 7-17-1
6月14日(土)	6月21日(土)	ウォーキング	奥戸総合スポーツセンター 温水プール館 高砂 1-2-1
7月5日(土)	7月12日(土)	ランニング	さつき湯 東堀切 3-27-9
9月6日(土)	9月13日(土)	ウォーキング	富士の湯(亀有) 亀有 2-5-7
9月27日(土)	10月4日(土)	ランニング	日の出湯(堀切) 堀切 1-15-7
10月18日(土)	11月1日(土)	ランニング	寿湯 東四つ木 4-19-14
11月8日(土)	11月29日(土)	ウォーキング	喜久の湯 東立石 2-21-16
12月13日(土)	12月20日(土)	ランニング	アクアドルフィンランド 立石 7-16-3
12月27日(土)	1月10日(土)	ランニング	富の湯 立石 2-19-6
1月17日(土)	1月31日(土)	ランニング	水元総合スポーツセンター 水元 1-23-1

いずれも午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始)

※雨天順延(予備日)

※指導員や各会場の事情により、急遽日時や場所を変更する場合があります。

5 指 導 員

講師（能城秀雄氏）／アシスタントスタッフ 2 人予定

6 対 象

- （1）ランニング教室：区内在住・在勤・在学の高校生以上
 - （2）ウォーキング教室：区内在住・在勤・在学の小学生以上
- ※中学生以下は保護者同伴とする。

7 定 員

各回 20 人程度（多数選考）

8 参 加 費

ランニングステーション利用に伴う銭湯入浴料又は体育施設利用料は参加者が負担する。

9 内 容

- ・拠点となるランニングステーションに集合
 - ・近隣の公園・広場にて準備体操
 - ・ランニング、ウォーキング指導
- 別冊「ランニング（ウォーキング）マップ」記載のコースを活用した教室運営を実施
- ・ランニングステーション到着（浴場・シャワーを利用して解散）

10 周知方法

広報、区ホームページにて開催日時及び会場について周知する。

11 申込方法

- （1）葛飾区公共施設予約システムより申込み。
- （2）指定の申込用紙を区ホームページ又は各体育施設より入手のうえ、ファクスもしくは、奥戸総合スポーツセンター体育館受付窓口にて直接申込み。

12 問合先

〒124-0022 葛飾区奥戸 7－1 7－1
葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館内
生涯スポーツ課 ランフェスタ係
電話 03－3691－7111