

令和6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
4月20日(土)	4月27日(土)	ウォーキング	さつき湯 東堀切 3-27-9
5月11日(土)	5月18日(土)	ランニング	栄湯 高砂 8-15-12
5月25日(土)	6月1日(土)	ウォーキング	アクアドルフィンランド 立石 7-16-3
6月8日(土)	6月22日(土)	ランニング	富士の湯(亀有) 亀有 2-5-7
7月6日(土)	7月13日(土)	ウォーキング	第四富士の湯 宝町 2-11-8
9月7日(土)	9月14日(土)	ランニング	寿湯 東四つ木 4-19-14
9月28日(土)	10月5日(土)	ウォーキング	日の出湯 堀切 1-15-7
10月19日(土)	11月2日(土)	ランニング	竹の湯 四つ木 1-16-10
11月9日(土)	11月16日(土)	ウォーキング	水元総合スポーツセンター 水元 1-23-1
12月7日(土)	12月14日(土)	ランニング	奥戸総合スポーツセンター 奥戸 7-17-1

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

無料。ただし、ランニングステーション利用に伴う銭湯入浴料・施設利用料金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
※区のランニングステーションに設定している
公衆浴場・体育施設を拠点として、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もしく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 申込・問合せ先

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

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 「ランニング・ウォーキング教室」係あて

電話 03-3691-7111