



# お散歩 ラン

マイペースに  
ランニングを楽しもう！  
会話しながら  
楽しく瑞穂区散策を！

9<sup>がつ</sup>月/

12<sup>にち もくようび</sup>日(木)  
初級編(3.5km)

19<sup>にち もくようび</sup>日(木)  
中級編(6km)

26<sup>にち もくようび</sup>日(木)  
上級編(7.5km)

じかん

時間 9:30 ~ 10:30 ※受付開始9:00

たいしょう

対象 18歳以上  
※初心者大歓迎

しゅうごうばしょ

集合場所 パロマ瑞穂スポーツパーク  
宿泊研修棟

もうしこみほうほう

申込方法 宿泊研修棟  
(052-836-8210)  
までお電話ください。  
※先着順(15名)

りょうきん

料金 1,650円 ※別途ロッカー代 100円

もうしこみきかん

申込期間 8月3日(土) ~  
各イベント前日まで

ちゅういじこう

注意事項

- ・貴重品は自己管理でお願いいたします。  
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。  
予めご了承ください。
- ・給水、給食は各自でご準備ください。
- ・熱中症対策にご協力お願いいたします。
- ・雨天決行。実施困難の場合は開始一時間  
前までに随時ご連絡いたします。

もちもの

持ち物 シューズ、小銭  
動きやすい服装、  
ドリンク  
熱中症対策アイテム  
ポトルポーチ(必要な方)  
レインコート等(雨天時)

コース

コース

- ・初級: 研修棟~蜜柑山近辺~研修棟 会話できるペース
- ・中級: 研修棟~中根中ノ城跡~研修棟 1km/8'00"ペース目安
- ・上級: 研修棟~瑞穂運動場西駅近辺~研修棟 1km/7'00"ペース目安

お問い合わせ/宿泊研修棟 営業時間9:00~21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休日は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29~1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク  
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>