



# お散歩ラン

マイペースでランニングを楽しもう！

「ランニングで運動不足を解消したい方」  
「一人ではなかなか走れない方」  
ぜひお気軽にご参加ください！

## マイペースでランニングを楽しもう！ 会話しながら楽しく瑞穂区を散策しよう！

■ 場所：パロマ瑞穂スポーツパーク  
宿泊研修棟 / 北陸上競技場

■ 日時：初級編 11/16(土) 9:30 ~  
中級編 11/30(土) 9:30 ~  
※受付開始 9:00

■ 対象：18歳以上

■ 定員：各15名

■ 参加費：1,650円  
※別途ロッカー代100円

■ 申込期間：各教室前日まで  
※期間内に入金ください。  
※期間内の入金難しい場合はご相談ください。

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

■ 走行距離：初級編 3.5前後  
中級編 6km前後  
※移動距離含む

### <コース>

初級編：研修棟～蜜柑山近辺～研修棟  
(会話できるペース)

中級編：研修棟～中根中ノ城跡～研修棟  
(1km/8'00" ペース目安)

### <当日の持ち物>

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

### <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1時間  
前までに随時ご連絡いたします。

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月曜日の振替休場は第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>