



# 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

■ 日時：1/26(日) 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

※イベント参加費  
施設利用料込み(ロッカー・シャワー)

■ 申込期間： ~1/25(土)

※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：約3~7km ※移動距離含む

### <内容>

パロマ瑞穂スポーツパークを起点に瑞穂区で意外と知られてないパワースポットや神社、お寺、お城跡などを歩きも入れながらゆっくり走ります。

※ランニングとウォーキングで移動しながら、コーチが巡るスポットの簡易的な解説をしていきます。

### <当日の持ち物>

シューズ、動きやすい服装、  
小銭、ドリンク、ポトルポーチ(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。
- ・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>