



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：パロマ瑞穂アリーナ

■ 日時：5/1(木) 14:00～15:00
※受付開始 13:30～

■ 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：～4/30(水)
※期間内に入金ください。
※期間内の入金が難しい場合はご相談ください。

■ 申込方法：アリーナ(052-836-8228)
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、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。
- ・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。

アリーナ／営業時間9:00～20:00

〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3-4

TEL: 052-836-8228 FAX: 052-836-8227

休館日 月曜日 ※祝休日の場合は開場 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>