



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：瑞穂公園宿泊研修棟

■日 時：12/3(土) 14:00～15:30
 ※受付開始13:30～

■対 象：18歳以上

※保護者同伴の場合、中学生も参加可能です。
 (その場合のお支払いは、参加者分のみ)

■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：～開催日前日まで

※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：WEBより→

※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時間前までに隨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)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>