

## 令和5年度 ランニング・ウォーキング教室 開催要項

### 1 目的

本区で設定しているランニングステーション施設を拠点として、ランニング・ウォーキング教室を実施することにより、ランニングステーションのPRを行い、多くの方にランニングやウォーキングに親しんでいただくために開催する。

### 2 主催

葛飾区教育委員会

### 3 協力

葛飾区浴場組合連合会

### 4 日時・会場

開催日	予備日	内容	開催場所
4月22日(土)	4月29日(土)	ランニング	富士の湯(亀有) 亀有 2-5-7
5月6日(土)	5月13日(土)	ウォーキング	第一日立湯 亀有 5-48-12
5月27日(土)	6月3日(土)	ランニング	栄湯 高砂 8-15-12
6月17日(土)	6月24日(土)	ウォーキング	富の湯 立石 2-19-6
7月1日(土)	7月8日(土)	ランニング	さつき湯 東堀切 3-27-9
9月9日(土)	9月16日(土)	ウォーキング	第四富士の湯 宝町 2-11-8
10月1日(日)	10月14日(土)	ランニング	日の出湯 堀切 1-15-7
10月21日(土)	11月5日(日)	ウォーキング	寿湯 東四つ木 4-19-14
11月11日(土)	11月18日(土)	ランニング	竹の湯 四つ木 1-16-10
11月25日(土)	12月9日(土)	ウォーキング	アクアドルフィンランド 立石 7-16-3

いずれも午後4時から午後5時30分まで(午後3時45分受付開始)

※雨天順延(予備日)

※指導員や各会場の事情により、急遽日時や場所を変更する場合があります。

## 5 指 導 員

講師（能城秀雄氏）／アシスタントスタッフ2人予定

## 6 対 象

(1) ランニング教室：区内在住・在勤・在学の高校生以上

(2) ウォーキング教室：区内在住・在勤・在学の小学生以上

※中学生以下は保護者同伴とする。

## 7 定 員

各回 20 人程度（多数抽選）

## 8 参 加 費

無料。ただし、ランニングステーション利用に伴う銭湯入浴料は参加者が負担する。

## 9 内 容

・拠点となるランニングステーションに集合

・近隣の公園にて準備体操

・ランニング、ウォーキング指導

※区のランニングステーションに設定している公衆浴場を拠点として、ランニング（ウォーキング）マップ記載のコースを活用した教室運営を実施

・ランニングステーション到着（浴場を利用して解散）

## 10 周知方法

スポーツかつしか、区ホームページにて開催日時及び会場について周知する。

## 11 申込方法

(1) 葛飾区公共施設予約システムより申込み。

(2) 指定の申込用紙を区ホームページもしくは各体育施設より入手のうえ、ファクスもしくは、奥戸総合スポーツセンター体育館受付窓口にて直接申込み。

(3) 往復ハガキに申込者全員の①希望する日時・会場名②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号を記入のうえ申込み。

## 12 申込・問合せ先

〒124-0022 葛飾区奥戸7-17-1

葛飾区奥戸総合スポーツセンター体育館内

生涯スポーツ課 「ランニング・ウォーキング教室」係あて

電話 03-3691-7111