第11回

ステップ&スロージョギング®大会

予約不要!

楽しくのばそう 健康寿命!

- 無理なく楽しく!
- 健康づくりにぴったり!
- みんなで交流できる!
- 音楽に合わせて気分もUP♪

日程 令和8年

11月28日(土)

お楽しみ抽選会あり!

受付	9:30～
開始	10:00～（12:00終了予定）
場所	甘木体育センター（朝倉市菩提寺21番地4）

持ってくるもの

室内シューズ　飲み物

スロージョギング®

いつでも どこでも ゆっくり楽しく
歩く速さで走るエクササイズ

初心者大歓迎!





福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学スポーツ科学部長
檜垣靖樹 先生

ステップ運動・スロージョギング®の研究と普及に尽力されているスポーツ科学の専門家です。



(一社) 日本スロージョギング協会 理事
福岡安全センター株式会社所属
健康運動指導士
佐藤紀子 先生

ステップ運動・スロージョギング®を朝倉市でも長年ご指導頂いているスポーツエクササイズの実践者です。

ステップ運動

音楽に合わせて
自重を活用したエクササイズ♪



【問い合わせ】朝倉市役所 健康課 健康増進係 TEL0946-22-8571

みなさまのご参加をお待ちしています!