

健康ジョギング教室

1 健康ジョギング教室とは

ジョギング、ウォーキングを通じて健康の維持増進を図ります。
それぞれのペースでジョギングやウォーキングを楽しみ、世代を超えて交流を深めています。

2 時 期

毎週日曜日 7時から10時

3 場所及び走り方

中央公園西駐車場をスタート、ゴールです。

コースは、相楽コース、中コース、坂本コースと3コースあり、毎週変更しています。

各コース20km以上ありますが、蒲郡の山や自然、季節の風景を楽しみながら走ります。速度は自由です。時間や目標を決めて折り返したりする人もいます。ウォーキングをするグループもあります。

4 申し込み

日曜日7時前に中央公園西駐車場に走れる服装で来てください。
スポーツドリンク、タオル等もご用意いただけるとよいです。

5 元旦マラソン(8km 2時間)

1月1日6時に集合し、中央公園～石山神社(参拝)～竹島神社(参拝、初日の出)～中央公園 も実施しています。

元旦マラソン時程・経路図



- ①点灯・受付・挨拶
- ②6時 スタート～石山神社へ
- ⑤8時 ゴール後解散

- ③ 参拝・休憩～竹島神社へ

- ④ 初日の出・参拝・休憩～中央公園へ

- 日時
1月1日午前6時～(雨天中止)
- 集合場所
中央公園(グラウンド)
- コース
中央公園→石山神社→竹島→中央公園 8km
- 参加資格
どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 申し込み
不要。直接お越しください。
- ★遵守事項★
 - 1 歩道を走行、信号厳守
 - 2 他の歩行者優先、トラブル防止
 - 3 石山神社までは暗いので、まとまって走行、迷子防止