

## 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。

## 元旦マラソン

- 1 元旦マラソンとは  
昭和47年1月1日に始まりました。年頭行事で速さを競うマラソンではありません。各人のペースで、途中に初詣や初日の出を選擇しながら走ります。
- 2 参加資格、申し込み及び参加料  
どなたでも(小学生以下は保護者同伴)参加出来ます。  
申し込み不要、直接お越しく下さい。参加料は無料です。
- 3 集合時間及び場所(雨天中止)  
1月1日6時に中央公園グラウンドに集合(雨天の場合は、行事としては中止しますが、各自の判断で走ることを止めることはありません。)

#### 4 所要時間

概ね2時間～2時間半程度です。

#### 5 経路及び解散

中央公園を出発～石山神社（参拝）～竹島神社（参拝、初日の出）～中央公園に帰って来て解散（8時～8時半頃）です。

### 元旦マラソン時程・経路

①受付・挨拶

②6時 スタート～石山神社へ  
暗いのでゆっくりまとまって走る

⑤8時～8時半 ゴール後、解散

#### ●日時

1月1日午前6時～8時半  
(雨天中止)

#### ●集合場所

中央公園(グラウンド)

#### ●コース(10km)

中央公園→石山神社→竹島→  
中央公園

#### ●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

