

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

