



公益財団法人  
横浜市スポーツ協会  
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

令和6年度  
インクルーシブスポーツ推進事業

# Let's Try!

# Slow Jogging!

## 11月23日(土・祝)

みんなで

はし  
ゆっくり走ります

うんどうぶそく  
運動不足の人でも

だいじょうぶ  
大丈夫!

Free event!

# Let's make friends with more people!

**集合** 9:30 日産スタジアム 東ゲート下 (スタッフが立っています)

**時間** 10:00~11:30 日産スタジアム 会議室・新横浜公園

**定員** 20名まで (当日に受付します)

**持ち物** 動きやすい服装・履き慣れたシューズ・飲み物

**お問い合わせ先** 港北国際交流ラウンジ TEL:045-430-5670





### こうししょうかい 講師紹介

まえの あや せんせい  
**前野 彩 先生**

にほん きょうかいにんてい  
日本スロージョギング協会認定アドバイザー

けん  
兼 アドバンスインストラクター

だいがく だいがくいん う おや ふくおかだいがくめいよきょうじゆ たなかひろあきせんせい  
大学、大学院にてスロージョギングの生みの親である福岡大学名誉教授の田中宏暁先生を

しじ しょくじ うんどうかいにゆうけんきゆう おこな  
師事。メタボリックシンドロームの方々への食事、運動介入研究を行い、スロージョギングで

じんせい か かたがた であ つた かつどう じゅうじ  
人生が変わっていく方々との出会いにより、スロージョギングを伝えていく活動に従事。

けんこう かがくしゅうし けんこううんどうしどうし ほゆう げんざい かんりえいようし かつどうちゅう  
健康スポーツ科学修士・健康運動指導士を保有。現在は、管理栄養士としても活動中。



ここが集合場所です

しんよこはまえき こぶくええき とほ  
新横浜駅・小机駅から徒歩15分  
こうほくこぶくえちよう  
(港北区小机町 3300)

- にほんご  
\*やさしい日本語でレッスンします
- あめ ふ  
\*雨が降ってもやります
- やね した はし  
(屋根の下でゆっくり走ります)
- かいぎしつ にもつ お  
\*会議室に荷物を置けます
- すく にもつ さんか  
(少ない荷物で参加してください)

主催:(公財)横浜市スポーツ協会 TEL:045-640-0014(平日 9~17時)  
 共催:横浜市にぎわいスポーツ文化局  
 協力:横浜市港北国際交流ラウンジ (一社)日本スロージョギング協会  
 日産スタジアム・新横浜公園(指定管理者:(公財)横浜市スポーツ協会・F・マリノススポーツ  
 クラブ・管理 JV 共同事業体)