

月曜の夜を、自分のための時間に。

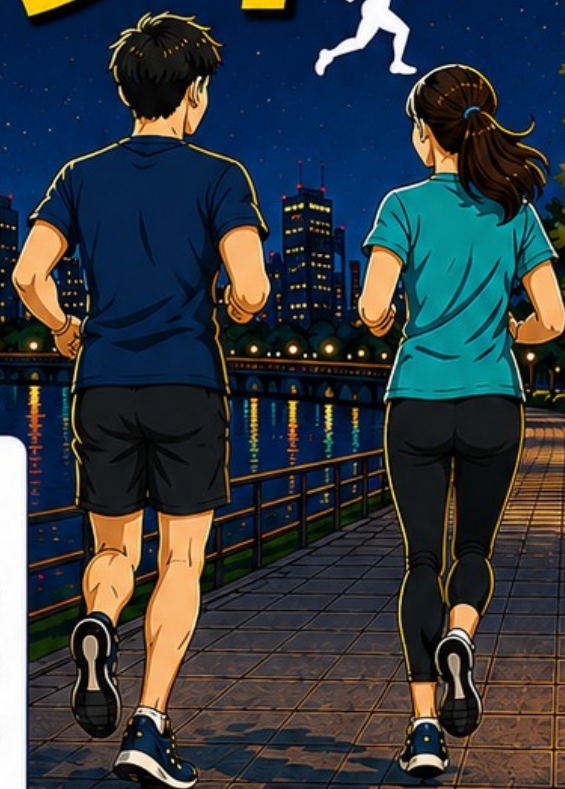
全12回
月曜日開催!



よるラン!



気持ちよく走って、
心も体もリフレッシュ!
初心者の方も大歓迎!



開催日【全12回】

おごおり健康・介護予防
ポイント事業

- | | |
|-------------|---------------|
| 1 8月 17日(月) | 7 10月 5日(月) |
| 2 8月 24日(月) | 8 10月 26日(月) |
| 3 8月 31日(月) | 9 11月 2日(月) |
| 4 9月 7日(月) | 10 11月 9日(月) |
| 5 9月 14日(月) | 11 11月 16日(月) |
| 6 9月 28日(月) | 12 11月 30日(月) |

時 間

20:00~21:00

会 場

小郡運動公園

集合：小郡市陸上競技場正面玄関前

定 員 25名(先着)

対象者 18歳以上(高校生を除く)

講 師 中村 優介

福岡マラソン完走プロジェクト講師
健康運動指導士

ジョギングコース

小郡運動公園内の
ジョギングコースを使用します!



参加料

1000円/12回

持ち物

運動できる服装・ランニングシューズ・
飲み物・タオル・ライト(必要な方)

お申込み・
お問い合わせ



株式会社 リセス【小郡市委託業者】

TEL: 0942-52-4887

受付時間：9:00～18:00

休業日：土曜日・日曜日・祝日

申込QRコード

