

みんなで リフレッシュ!! 喜多方若者 RUN団

体を動かしながら、
新しい交流のきっかけを
見つけませんか？

基本情報

対象 20歳～39歳の男女

参加費 無料 ※保険料として自己負担600円

場所 押切川公園レゾナック体育館入口前

申込 右の二次元コードから
申込締め切り：各回前日まで



開催日程

全日程参加
できなくてもOK!

第1回	第2回	第3回
8/27 (木) 19:00～20:30	9/3 (木) 19:00～20:30	9/24 (木) 19:00～20:30
第4回	第5回	特別会
10/1 (木) 19:00～20:30	10/22 (木) 19:00～20:30	10/10 (土) 10:00～11:30

※10/10は、喜多方市外のフィールドで日中活動します。詳細は後日！

スケジュール

各回開始予定時刻の
10分前にお集まりください。

19:00～19:10	受付・点呼 体調確認、ライト・反射材の装着確認、本日のスケジュール説明
19:10～19:20	自己紹介・アップ 自己紹介、体操、ウォーキング、軽いラン
19:20～19:30	敷地内で動き確認 走力・体調を確認し、当日のグループ編成
19:30～19:35	給水・グループ分け ゆったりラン/ラン&ウォーク/ウォークを目安に編成
19:35～19:55	市内ラン・ウォーク 押切川公園体育館から市内へ。時間走方式で往路10分・復路10分
19:55～20:00	帰着・給水・点呼 体育館へ戻り、人数確認後に軽運動室へ移動する
20:00～20:20	ミニゲーム ポッチャ等の軽スポーツで交流。3～5人程度のチーム編成
20:20～20:30	ストレッチ・連絡 整理運動、次回案内、最終点呼後に終了、解散

スケジュールは参加人数や天候等により変更になる場合があります。

企画運営
問合せ先

主催

NPO 法人かけはし

電話 0241-26-0925

メール info@kakehashi-kitakata.com

喜多方市世話やき人会