

# ジョギング講習会

ジョギングは、誰にでも気軽にできる反面、身体への負荷が大きいスポーツです。自己流の間違ったフォームでジョギングを続けると膝や腰などの下半身だけでなく、肩や背中といった上半身にもダメージを与えます。正しいジョギングフォームは、ケガを防ぎジョギングの効果を高めます。

**日 時** 令和5年9月2日・9日・16日・23日(土曜日)

**17時～18時半**

**場 所** 高砂市陸上競技場

**参加費** 無 料

**定 員** 50名程度

※週1回の4日コースですが、1日だけでもOKです。

参加希望者は、総合体育館事務所 432-9090まで。

