



5年ぶりの再開  
大人気! **柏尾川ナイトラン**  
スロージョギング®

5月17日・24日・31日(金)の  
3日間 1コース

歩く速さでゆっくり走るの、運動が苦手な人にもおすすめのスロージョギング®  
しかも、ウォーキングに比べて消費カロリーが約2倍!

※スロージョギング®は、一般社団法人日本スロージョギング協会®の登録商標です

まずは一緒に スロージョギング®やってみませんか。

より健やかに  
なるための **走り方** **バランスよく  
食べる** **運動を  
続ける** 3つのコツも  
学べます。

📅 5月17日・24日・31日(金) 18時30分～20時30分  
(3日間とも柏尾川河川敷を走ります)

📍 戸塚スポーツセンター 第2体育室、柏尾川河川敷など

👤 区内在住・在勤・在学の18～60歳以下で3日間とも参加できる人:先着30人

📄 4月11日～5月10日までに二次元コードから申込み

日本スロージョギング協会  
認定アドバンス  
インストラクター  
まえの あや  
**前野 彩 氏**

スロージョギング®は隣の人と会話できるペースで  
楽に走ります。  
「無理なく体力づくりがしたい」  
「忙しくても続けられる運動がしたい」  
「簡単な運動で痩せたい」という人におすすめです♥

毎日短時間でも  
走る習慣が  
できました!

苦手だった運動…  
私にもできると  
自信がついて、  
人生変わった!

**体験者の声**

仲間もできて、  
週末は楽しく  
走ってます♪

YOKOHAMA  
MARATHON

「柏尾川ナイトラン」は  
横浜マラソンチャレンジ枠の対象事業です(詳細は区WEBへ)

☎ 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963



とつかの防災キャラクター

**大地震のときは避難所に避難  
するものと思っていませんか?**

大地震発生時、避難所では、集団生活による感染症のリスクや  
プライバシーの確保が難しい可能性があります。

自宅が安全なら…  
**お家で避難** がキホンです!!  
住み慣れた自宅の方がストレスの少ない避難生活を送ることができます。

**地震発生!!**

自宅生活できそう?

注意ポイント

- ① 自宅に被害(倒壊など)はない
- ② 周囲に火災の危険はない

はい → **お家で避難**

いいえ → **避難所(地域防災拠点)や  
親戚・知人宅などへ避難**

避難所(地域防災拠点)

避難所

お家で避難するための  
備えについて、「戸塚区  
お家で避難リーフレット」  
で解説しています。

区役所  
9階で  
配布中!

☎ 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241