

第25回

かづのタートルマラソン大会

日時 令和5年10月9日(月)

9:00スタート

会場 花輪スキー場 クロスカントリーコース

みんなで楽しく汗を流して
日頃の運動不足を
解消しましょう!

日 程

- 8:30～ 受付(クロカンハウス)
- 9:00～ 開始式・シルバーリハビリ体操(準備運動)
- 9:40～ 5kmマラソン スタート
- 10:00～ 3kmラン&ウォーク スタート
- 10:20～ 1kmラン&ウォーク スタート

種 目 等

- ① 1kmラン&ウォーキング
- ② 3kmラン&ウォーキング
- ③ 5kmマラソン

●参加料 500円

(小学生以上は保険料を含む)
幼児は無料です。

●幼児～(制限なし)

※自分のペース、子供のペースに合わせて
ゆっくり歩いてもかまいません。

シルバーリハビリ体操とは

道具を使わず、どのような姿勢でも、誰にでもできるように組み立てられた体操です。生活動作が楽になる、肩痛・膝痛・腰痛・転倒予防の効果が期待できます。

鹿角市では、この体操を広めるために、シルバーリハビリ体操指導士が中心となって活動しています。青いポロシャツが目印です!

市内5か所で地区教室を開催!
市の広報誌にも毎月掲載中!

地区教室の日程、
体操動画はこちらから →



【講師】大湯リハビリ温泉病院
理学療法士 大田 健太郎 氏

申 込 書

フリガナ		年 齢	歳	性 別	男・女
氏 名					
フリガナ		年 齢	歳	性 別	男・女
氏 名					
フリガナ		年 齢	歳	性 別	男・女
氏 名					
フリガナ		年 齢	歳	性 別	男・女
氏 名					
フリガナ		年 齢	歳	性 別	男・女
氏 名					
連絡先	〒 (TEL)	希 望 種 目 ① 1kmラン&ウォーク ② 3kmラン&ウォーク ③ 5kmマラソン			

■申込締切 令和5年9月29日(金)

(参加賞準備のため、事前申し込みにご協力ください。)

■申込方法 上記申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込みください。

■申 込 先 〒018-5201 鹿角市花輪字荒田4-1

鹿角市記念スポーツセンター

■そ の 他 大会を中止する判断に至った場合には、鹿角市スポーツ協会
・ホームページ(<http://www.ink.or.jp/~kazuno-sports/>)にて案内します。

ゲスト：浅利 純子 さん

鹿角市出身。シュトゥットガルト世界陸上女子マラソン優勝
アトランタオリンピック日本代表
国内レースにおいても、大阪国際女子マラソン優勝、
東京国際女子マラソン優勝（'95、'98）など輝かしい成績を収めている。
現在は、地元鹿角市で、スポーツ推進審議会委員として活躍中。

お問い合わせ

NPO法人鹿角市スポーツ協会 TEL&FAX 0186-23-5850