



parkrunに参加してみましよう

ウォーキング、ジョギング、ランニング、ボランティア

ご観覧だけでも大歓迎です。ご自由に参加していただけます。

楽しい5キロのイベント

毎週土曜日

無料で気軽に参加

特別な道具やユニフォームもありません

ご家族全員で楽しんで

ベビーカーや愛犬とも参加できます

走らなくても大丈夫

ウォーキングはいつでも大歓迎です

健康増進に

朝の新鮮な空気の下で運動ができます

コミュニティと一体になって

お友達をつくって、おしゃべりしましょう

新しいスキルを学びましょう

ボランティアの機会があります

自信がつきます

進行状態をチェックしてご自分の目標を達成しましょう

ご登録は、こちら www.parkrun.jp から

備考

開始時間：8：00 コース：谷中湖沿いに面する舗装路で出来たコースです。

集合場所：渡良瀬遊水地中央エントランス（ラムサール条約登録）

9月7日（土曜）初開催

詳しくは：090-6043-4935（鶴岡）