

“みんなで”
だから続けられる!

流山市

市民の健康づくりを
応援中!

コミュニティスポーツリーダー会

週に一度は体を動かしませんか?

▶わが国では運動不足が原因で毎年5万人が亡くなっています。

健康 ジョギング 講習会

参加
無料

～毎週日曜に開催～

北部地区

時間:7時から(12月～2月は8時から)
会場:東深井地区公園

中部地区

時間:7時から
会場:八木北小学校

総合運動公園地区

時間:7時30分から
会場:市総合運動公園SL広場

南部地区

時間:7時から
会場:南流山小学校

東部地区

時間:7時30分から
会場:東小学校



東深井地区公園
(古墳公園)や利根運河の
周辺をみんなで歩いたり
走ったりしています。

北部地区リーダー
入山 守生さん



みんなで
江戸川の土手や堤防を
ウォーキングや
ジョギングしています!

南部地区リーダー
大谷 貞夫さん



ジョギングのほか、太
極拳や卓球などいろ
んなスポーツにも
チャレンジしています。

中部地区リーダー
下田 雄三さん



すがすがしい朝の空
気を楽しみながら、緑
豊かな市総合運動公
園でジョギングしてい
ます。

総合運動公園地区リーダー
加藤 治文さん



東部地区のビュース
ポット、あじさい通りや
富士川沿いなどをウ
ォーキングしましょう!

東部地区リーダー
藤尾 幸二郎さん

健康ジョギング 講習会基本メニュー

全体で60分程度

1 準備運動
歩きます

2 ストレッチング

3 その日の調子でクラスを選びます
I.ウォーキング II.ジョギング

4 整理運動

メニューは地区によって様々! 5地区の活動に参加してそれぞれの楽しみ方を体感しよう!

コミュニティ スポーツの つどい

市内外の自然や歴史を訪ねる日帰りウォーキングツアーや
楽しいユニバーサルスポーツ体験ができるプログラムを用意します。

各地区年3回程度/不定期/事前申込不要/当日集合場所で受付
市広報等で募集するほか健康ジョギング講習会で案内します!
(交通費や実費費用が必要なプログラム、雨天中止の場合もあります。)

親子での参加も
お待ちしております!



流山市 コミュニティ スポーツリーダー会 とは?

市内
5地区で
活躍中!

毎週日曜日開催の
健康ジョギング講習会と
随時開催の
コミュニティスポーツの
つどいの企画・運営

昭和53年度から
活動をはじめ、
平成30年度には、
スポーツ庁より
体力づくり国民会議
議長賞を受賞

子どもから大人まで
年間1万人以上の方が
参加し、気軽に参加できる
健康・体力づくりの場
として定着

おもしろいことで“主役”になれる!
流山市コミュニティ
スポーツリーダーを募集!

詳細は
スポーツ振興課まで
お問い合わせ
ください。