

## ランニングステーションの開所について

### 1 目的

本事業は、区民が継続的にランニングに親しみ、健康を増進することを目的とする。

### 2 概要

- (1) 実施場所 大森スポーツセンター 1階ロビー
- (2) 開所日 令和2年9月27日(日)
- (3) 開所時間 午前9時から午後8時まで(受付最終時間 午後6時)  
休館日等を除く。
- (4) 料金 無料
- (5) 対象 15歳以上(15歳未満は保護者の同伴が必要。)
- (6) 利用の流れ・申込票を記載し、ロッカーキーと共に受付に預ける。
  - ・引き換え証(リストバンド)を受け取る。
  - ・ランニング終了後、引き換え証(リストバンド)を返し、ロッカーキーを受け取る。

#### (7) ランニング講習

10月11日の「大田区区民スポーツまつり」において、走り方ポイント講座を実施し、ランニング初心者も気軽に親しめるプログラムを提供する。講習は、定期的で開催する予定。

### 3 推奨コース

平和の森公園や大森ふるさとの浜辺公園などを巡る、3kmと5kmの走りやすいコースを推奨する。

- (1) 3kmコース  
ふるさとの浜辺公園で折り返す。
- (2) 5kmコース  
貴船堀緑地で折り返す。

