

《 大人も子供も  
楽しく走ろう 》

参加者募集中！

## 第3回「健康ジョギング大会」

開催日／2020年1月19日（日）

国営ひたち海浜公園では、第3回「健康ジョギング大会」の参加者を募集中です。「運動を楽しみ健康に」を合言葉に、運動を始めるきっかけとしてもおすすめの本大会。タイムを競う大会ではないため、年齢制限や順位はなく、健康であればどなたでもエントリーいただけます。親子でのエントリーも多く、可愛らしい“ちびっこランナー”たちが活躍する賑やかなジョギング大会です。



第2回「健康ジョギング大会」の様子（2019年1月20日撮影）

### ◆「走る」を楽しむプログラム

本公園の変化に富んだロケーションを活かし8kmと3kmのコースを設定。茨城大学教育学部健康スポーツコースの協力によるウォーミングアップや「健康ジョギングの正しい走り方教室」のほか、ペースランナーの出走も。車や自転車の通行も無いため、安心してジョギングをお楽しみいただけます。

- 開催日／2020年1月19日（日） 10:00～12:00 ※雨天中止
- 参加資格／健康な方（中学生以下の方は保護者の同意を得たうえで申し込みください。また、小学生以下の方は保護者、または責任者が会場まで引率ください。）
- 参加費／1名につき500円 中学生以下300円（幼児無料）※別途入園料・駐車料金が必要
- 定員／200名（各コース100名）
- 表彰／完走証、参加賞 ※ジョギング後にお楽しみ抽選会あり
- 申込方法／公園HPの申込フォーム、FAX、電話で受付 ■締切／1月5日（日）
- 協力／茨城大学教育学部 健康スポーツコース



みんなでウォーミングアップ（2019年1月20日撮影）

### ◆楽しみ方に合わせて選べる2つのコース

“みはらしの丘”や草原・海・砂丘・樹林など、本公園の魅力を満喫できるコースを設定。約3kmの「花ちゃん仲良しコース」はウォーキングも可能なコースで、ファンラン向け。小さなお子様からご年配の方までジョギングを楽しむことができます。約8kmの「海くん健康コース」は、健康管理・体力維持を目的としたランナー向け。翌週に控えた勝田全国マラソンの足慣らしとしてもおすすめです。



“みはらしの丘”のふもともジョギングコースに  
（2019年1月20日撮影）

#### Information

「干支の巨大地上絵」  
制作スタート

公園公式SNSもご覧ください



お問い合わせ 国営ひたち海浜公園 ひたち公園管理センター 広報係 尾澤・星  
TEL:029-265-9001 FAX:029-265-9339  
〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4 <https://hitachikaihin.jp/>