



parkrunに参加してみましょう

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
ベビーカーでも参加できます

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
進み具合を確認して、目標達成しましょう



ホームページ

益城町総合運動公園 parkrun

毎週土曜日朝7時45分

集合場所：ブランコ横のあずま屋周辺

お問い合わせ：mashikimachisogoundokoen@parkrun.com



facebook

ご登録は、こちら[parkrun.jp](https://www.parkrun.jp)から