

日本橋アウトドア部よりお知らせ

会員各位 2021.12.16

日本橋アウトドア部の2022年4月までの活動予定表です。参加ご希望の方は支部事務局またはアウトドア部三ヶ尻（みかじり）までご連絡ください。

 mikajiri@omise.in

【毎月月例練習会】

毎月第3木曜日(祝日の場合はその前日)2022年1月20日、2月17日、3月17日、4月21日。
神田の稲荷湯前に19時に集合して、皇居ランニング（1周または2周）。

【2022年1月～4月活動予定】④以外は参加費部費負担です。

- ① 1月10日（月・祝）『身体の使い方改革&120分走』
You Tuberのタカヤマラソンさんとくれいじーかろさんとのコラボイベント。
ランニングだけでなく、ストレッチなどの効果的なやり方を教えていただきます。
120分走は途中でやめても良いし、また走っても良いようです。自由参加。
場所：世田谷砦公園午前9時半～
締切日：12月22日
- ② 1月22日（土）『日本橋七福神ウォークまたはランニング』
日本橋七福神をウォーキングまたはランニングしながら巡ります。
ウォーキンググループとランニンググループと二手に分かれて巡ります。
場所：日本橋七福神 午前9時半予定
締切日：1月20日
- ③ 2月3日（木）『お寺でヨガin清澄白河』
確定申告期に突入する前に体をリラックスさせませんか？
清澄白河にある臨川寺でヨガ体験をします。定員8名。
場所：清澄白河 臨川寺 午後7時半～
締切日：1月11日
- ④ 4月17日（日）『かすみがうらマラソン（フルマラソン、10マイル(16km)）』
アウトドア部一年の集大成『かすみがうらマラソン』を走りませんか？
場所：土浦駅スタート
エントリー方法は、『かすみがうらマラソン2022』で検索して、1月16日までに
エントリーしていただきます。抽選の結果当選したら、参加費の半額を部費で
負担します。

【facebookページ】

イベントについては、下記facebookにも掲載しております。

<https://www.facebook.com/groups/1192679224200208>