

日本橋アウトドア部よりお知らせ

日本橋アウトドア部の2023年1月以降の活動予定表です。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)2023年1月19日、2月16日、3月16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）。

【2023年1月～2023年4月活動予定】

下記予定しておりますが、新型コロナウイルスや天候などにより中止や延期になる場合があります。また下記以外に追加イベントも開催予定です。

支部ホームページや下記facebookに随時掲載していきます。

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

参加費は無料。

- ① 2023年2月2日（木） 13:00

『お寺でヨガ体験』

昨年好評だったお寺でヨガ体験を今年も予定しております。

場所は昨年同様清澄白河。確定申告始める前にヨガで体調調整えませんか？

定員14名（先着順）

エントリー期限：1/27（金）



- ② 2023年3月26日（日） 13:00スタート

『国立競技場リレーマラソン』

国立競技場でリレーマラソンが開催されます。リレーマラソンとは、決まった周回コースをチームを組んでリレー形式で走りタスキを繋いでチームでゴールを目指します。

1周1.4kmコースで30週のフルマラソンの距離を数人のチームで走ります。

走りに自信がなくてもぜんぜん構いません。速い人がサポートしますよ♪

『フルマラソン 皆で走れば 怖くない』

まずは、ご連絡ください。

エントリー期限：2/17（金）

<https://boost-inc.jp/kokuritsu/>

- ③ 2023年3月29日（水） 17:30～21:00

『第2回バドミントン』

中央区総合スポーツセンター（浜町）にてバドミントンをやりませんか？

初心者から経験者までお気軽にご参加ください。

ラケットはこちらで用意しますが、ご自身のお持ちの方は持参ください。

シャトルは用意します。

エントリー期限：3/29（水）当日参加OK



- ④ 2023年4月16日（日） 9:20～10:30スタート

かすみがうらマラソン（フルマラソン、10マイル、5km）

毎月のランニング練習の集大成で、かすみがうらマラソン走りませんか？

距離は、フルマラソン、10マイル（約16km）、5kmの3種目。

参加希望の方は、下記より個別にエントリーしてください。

その後、参加料を部費から負担します。

<https://kasumigaura-marathon.jp/>

エントリー期限：1/18（水） サイトのエントリー期限です

