

令和6年10月23日

報道機関各位

長岡市市民協働推進部スポーツ振興課長



特別講師にオリンピックメダリスト有森裕子さんをお迎え！ 女性のためのランニング・フィットネス体験Dayを開催

長岡市は、女性のスポーツ実施率の向上や、運動不足解消、健康づくりを目的として、ランニング・フィットネス体験イベントを実施します。

特別講師に有森裕子*さんをお迎えするランニング教室をはじめ、気軽に参加できるプログラムを通じて、女性がスポーツを楽しむきっかけづくりにつなげます。

つきましては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ取材くださいますようお願いいたします。

女性のためのランニング・フィットネス体験Day

1 日時 10月26日（土）午前10時30分から午後2時30分まで

2 場所 国営越後丘陵公園（長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1）

3 内容

(1) 有森裕子さんによるランニング教室（場所：緑の千畳敷）【13：00～14：00】

(2) フィットネス体験

内容	場所	時間
ヨガ教室	花と緑の館 体験学習室	【1部】10：30～11：30 【2部】11：30～12：30
ピラティス教室	暖の館 KIDS ステーション	【3部】13：30～14：30

(3) 健康測定（場所：花と緑の館 いこいの広場）

ベジチェック、AGEs センサ測定、自律神経チェック（健康測定は男性も参加可）

4 その他

雨天時は、ランニング教室の会場を「長岡市立総合支援学校屋内運動場」へ変更して開催します（その他のイベントは変更ありません）。

※1966年岡山県生まれ。バルセロナ、アトランタオリンピックの女子マラソンでは銀メダル、銅メダルを獲得。2007年にプロマラソンランナーを引退。現在はワールドアスレティックス（世界陸連）カウンセルメンバー、日本陸上競技連盟副会長、認定NPO法人ハート・オブ・ゴールド代表理事等を務めている。2010年6月には国際オリンピック委員会（IOC）スポーツ賞を日本人として初めて受賞。

問い合わせ：スポーツ振興課 中山
TEL 0258-32-6117

女性のための

ランニング フィットネス 体験Day

初心者大歓迎



期日 令和6年10月26日(土)

参加料 無料(駐車料・入園料は別途かかります)

場所 国営越後丘陵公園

(宮本東方町 字三ツ又1950-1)
ウエルカムゲートからお入りください

対象 18歳以上の女性
(高校生を除く)

事前申込制

有森 裕子さんによる
ランニング教室

緑の千畳敷

13:00~14:00

(受付12:30~)

(先着60名)



申込

右記QRコードから
お申込みください。



締切: 10月18日(金)

【雨天の場合】
長岡市立
高等総合支援学校
屋内運動場で行います。
※バスで送迎します

※ランニング教室は事前申し込みが必要です。
※大人1人につき小学生1人まで同伴可
※託児あります 先着8名(生後6か月から未就学児)

特別講師

ありもり ゆうこ
有森 裕子さん

1966年岡山県生まれ。バルセロナ、アトランタオリンピックの女子マラソン
では銀メダル、銅メダルを獲得。

2007年にプロマラソンランナーを引退。現在はワールドアスレティクス
(世界陸連)カOUNシルメンバー、日本陸上競技連盟副会長、認定NPO法人
ハート・オブ・ゴールド代表理事等を務めている。

2010年6月には国際オリンピック委員会(IOC)スポーツ賞を日本人として
初めて受賞。



事前申込不要 会場へ直接お越しください。※それぞれで受付を行います

健康測定【随時】

花と緑の館 いこいの広場

10:30~14:30

※男性も測定できます

- ・ベジチェック
- ・AGEsセンサ測定
- ・自律神経チェック

ヨガ教室

【3回】

花と緑の館 体験学習室

1部 10:30~11:30

2部 11:30~12:30

3部 13:30~14:30

※各部10名程度



ピラティス教室【3回】

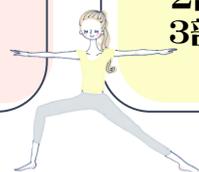
暖の館 KIDSステーション

1部 10:30~11:30

2部 11:30~12:30

3部 13:30~14:30

※各部10名程度



主催 長岡市

お申込・お問合せ (公財)長岡市スポーツ協会

TEL:0258-34-2130 Mail:info@n-spokyo.or.jp