



秋だ!

スポーツだ!

# 葛飾区でランニング・ウォーキングに挑戦してみませんか?

「運動はしたいけどお金がかかるから…」  
「運動するまとまった時間が取れない…」  
そんな方でも、特別な道具が必要なく、気軽に始められるランニング・ウォーキングを、この機会に始めてみませんか??

生涯スポーツ課では、だれもがいつでもランニング・ウォーキングを楽しむことができるよう、区内8か所にコースを設定したランニングステーションマップを発行していますので、ぜひご活用ください。  
なお、コースマップは、区内各体育施設や区役所広報課で配布しています。要チェック!



## ☆ランニングステーションのご紹介☆

区内17か所(※11月25日現在)の銭湯に協力いただき、ランニング・ウォーキングの前に荷物を預け、終わった後にお風呂を利用できる施設として、各銭湯で「ランニングステーション」を実施しています。運動・スポーツを始めるこの機会に、区内銭湯をぜひご利用ください。



詳細はこちら▶



## ランニング・ウォーキング事業に関するお知らせ

### 柴又・水元ウォーキングについて

毎年、11月に開催していた「柴又・水元紅葉ウォーキング」は、日付を改め、令和7年3月23日(日)に「お花見ウォーキング」として実施予定です。

つきましては、11月の参加者募集・開催はございませんので、予めご了承ください。

なお、お花見ウォーキングの募集は**広報かつしか1月25日号に掲載予定**ですので、続報をお待ちください!



### 12/7(土)実施のランニング教室について

広報かつしか10月25日号にて募集をしております、12月7日(土)実施の第10回ランニング教室は、当初、「奥戸総合スポーツセンター陸上競技場」を会場としておりましたが、会場の都合により、**中川親水テラスに変更して実施**することとなりました。

つきましては、奥戸総合スポーツセンター陸上競技場は使用しませんので、ご参加の際はご注意ください。

12月2日(月)まで申込受付しておりますので、ご希望の方は右記二次元コードの区HPからお申し込みください。



詳細はこちら▶



## 11月 かつしかふれあい RUNフェスタ2025 エントリー受付中!

1月5日メッキリ

エントリーすると、参加賞(大会オリジナルロングTシャツ)やクーポン券など、嬉しい特典が盛りだくさん!

エントリーは**令和7年1月5日(日)まで!!**  
たくさんのエントリーをお待ちしております!

- 令和7年3月9日(日)
- 堀切水辺公園(堀切1-12~7地先)
- オンライン申請で(RUNNET)



▲詳細はこちら ▲大会マスコット「ラン丸」

問 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

### ゆったり体操教室

■ 令和7年1月10日・17日、2月7日・21日、3月21日・28日(各金曜日) 午前9時15分~10時15分

■ 金町地区センター(東金町1-22-1)

■ 区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方

■ リズム体操

■ 費3,000円(6回分)

■ 往復はがきに「2面上欄記入事項」を書いて、12月20日(金) (必着)まで

■ 問 申 125-0032 水元1-23-1

水元総合スポーツセンター内

(一社) オール水元スポーツクラブ

月~土: 午前10時~正午 午後1~5時

☎03-5876-9188



## 各種大会参加者募集

### 【区民体育大会】

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
春季インディアカ大会	1/19(日)	午前9時受付	奥戸総合スポーツセンター 体育館 小体育室	区内在住・在勤・在学または連盟加盟団員で構成されたチーム	女子の部、混合の部(1チーム4~7人)	1チーム3,000円	電話か郵送(「2面上欄記入事項」を記入)で1/10(金) (必着)まで。	■ 問 124-0006 堀切3-16-12 インディアカ連盟(宮本) ☎03-3695-0294

### 【パラスポーツ事業】

事業名	日程	時間	会場	対象	定員	参加費	申込方法	問い合わせ先
障害者トランポリン教室	11/29、12/13・20(金)	午後6時30分~8時	水元総合スポーツセンター サブアリーナ	障害のある方	各回20人(先着順)	1回100円	右記まで電話またはファクスで(11/27(水)から実施日の3日前まで)	■ 問 (一社) オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188 ☎03-5876-9189
障害者水泳教室	①11/27、12/25(水)	午後2時~3時30分	奥戸総合スポーツセンター 温水プール館	障害のある方 ※小学生未満の方は、3歳以上でオムツのとれている場合にご参加いただけます(保護者の方も入水をお願いします)。	各回20人(先着順)	1回100円	右記まで電話またはファクスで(11/27(水)から実施日の3日前まで)	■ 問 奥戸総合スポーツセンター温水プール館 ☎03-3695-9911 ☎03-5698-1753
	②12/1(日)	午後4時~5時30分						
	③12/2(月)	午後2時~3時30分	水元総合スポーツセンター 温水プール					
④12/15(日)	午後4時~5時30分							

### 【連盟大会】

大会名	日程	時間	会場	対象	種目	参加費	申込方法	問い合わせ先
葛飾ミドルディスタンスチャレンジ(陸上中距離記録会)	1/13(月・祝)	午前8時15分受付開始	奥戸総合スポーツセンター 陸上競技場	小学生以上で該当距離を楽しく完走できる方	小学生の部 男女各1000m 中学生女子1500m 中学生女子3000m 高校生女子3000m 高校生男子5000m 一般女子 3000m 一般男子 5000m ※各種目 先着50名まで	小学生 800円 中学生 800円 高校生 1,000円 一般 1,500円	協会HPから申請書をダウンロードの上、メールで12/18(水)まで。 参加費は、郵便振替でご入金ください(協会HP参照)。	■ 問 陸上競技協会(長島) ☎080-5520-1910 ☎katusika_rikujo@yahoo.co.jp

凡例

☎: 電話番号 他: その他 FAX: ファクス HP: ホームページ Eメール: メール モ: モンチャレポイント対象事業

日: 日時 会: 会場 対: 対象 (特に記載のないものは区内在住・在勤・在学) 種: 種目 部: 部別 内: 内容 定: 定員 費: 費用 説: 説明会 方: 申込方法 (特に記載のないものは1人1通) 申: 申込先 問: 問い合わせ先 持: 持ち物