



働く世代の女性の運動を応援!

# みなとみらいで Let's スローラン!

参加者には  
パナソニックエンジェルス  
ロゴ入りオリジナル  
Tシャツを  
プレゼント!

参加  
無料



第1回 1 / 18 SAT  
2025 9:30 - 11:00  
集合 9:00

第2回 1 / 25 SAT  
2025 9:30 - 11:00  
集合 9:00

※どちらか1回のみ参加可能です。

集合場所

波止場会館

横浜市中区海岸通 1-1  
日本大通り駅から徒歩5分

Warming-Up!



象の鼻パーク

Slow-Run!



山下公園



対象

県内在住の女性で、プログラム実施後とその1か月後に行うアンケートに回答できる方

申込

「e-kanagawa電子申請システム」でお申込みください。

申込み期限 令和7年1月8日(水)17:00まで

※申込み多数の場合は、抽選により参加者を決定します。

申込はこちら▶



内容

ウォーキングやスローランといった気軽に運動できるプログラムを吉川美香さんのレクチャーの下、行います。

吉川 美香 MIKA YOSHIKAWA

パナソニックエンジェルスコーチ(パナソニック女子陸上競技部)  
ロンドン五輪女子長距離 日本代表

スローランとは?▶



お問合せ

神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課 TEL:045-285-0798