ちくせいハーフマラソン関連イベント

オリンピアンの
温泉女将が伝える

参加無料

疲れをためないカラダの整え方

～食べて、動いて、温めて。～ 自分の体を知り、いたわろう

子どもから大人まで、毎日にも運動後にも役立つセルフケア
「姿勢」「歩き方」「食事・栄養」「自宅でできる温浴法」
質問・相談タイムでは、日頃の疲れや体のケアについてお答えします

12月13日(日)　11:10～12:10

※開催時間が競技時間と重複するため、5km・ハーフ出場者の方はご参加いただけません。

会場　ヒロサワ運動公園北多目的広場

※雨天時は「ザ・ヒロサワ・シティ体育館 サブアリーナ」で開催いたします。



講師プロフィール



喜多 真裕美さん(旧姓：川﨑 真裕美)

ちくせいふるさと大使／筑西市市民栄誉賞受賞
元・競歩日本代表　3大会連続オリンピック出場
（2004年アテネ・2008年北京・2012年ロンドン）

県立下館第二高等学校で陸上部に所属し、鈴木理弘氏の指導で競歩を始める。卒業後は筑西市内（旧協和町）の企業に就職し、実業団で競技を継続。10km・20km競歩で日本記録を樹立し、5km競歩では現在も日本記録を保持。
競技引退後は石川県小松市の老舗旅館「喜多八」の若女将を務め、ヘルスツーリズムプログラムの構築など幅広く活動。

参加対象

小学生～大人

定員30名

※小学生は保護者の同伴をお願いします。

申込期間

11月20日(金)
～11月30日(月)

申込方法

Googleフォーム

お問い合わせ
ザ・ヒロサワ・シティ体育館　筑西市上平塚627番地　☎　0296-28-5040