

2023 年度 Team Diabetes Tokushima ランニング練習会

TDT がコロナを超えて再始動！
11 月からランニング練習会を再開いたします！

ランニングは参加される方の走力に応じて行います。
初心者向けも含めて、グループ編成します。
安全面、感染対策は自己管理でお願いいたします。

日時:11 月 19 日(日) 8時45分集合

集合場所:徳島中央公園 (公園管理事務所駐車場東側の売店)
(下の地図の赤丸部分)

(東屋があり、トイレ、自動販売機がすぐ近くにありますが)

時間	内容
8時45分	集合、受付
8時50分	準備体操、集合写真
9時	走力に応じてランニング
9時30分	整理体操 解散

ランニング練習会予定

11 月 19 日(日)

1 月 28 日(AWA DM.com)

2 月 25 日(日)

4 月 (未定)

《準備するもの》

給水、糖分補給などは各自用意。

ごみは各自持ち帰りが原則となっています。



集合場所



注意 雨天 朝 5 時の段階で判断、降水確率 60%以上で中止