

# 2025 年度 Team Diabetes Tokushima ランニング練習会

ランニング練習会を再開しています！  
一緒に練習しませんか。

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24日(月) 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)

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  
11/24(月)  
12/21(日)  
1/11(日)(AWA DM.com)

## 《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