



神奈川県

～ 保健師や企業の健康管理担当者等の皆さまへ ～

参加費
無料



新しく
スローラン
はじめてみませんか？

スローランで運動習慣

- こんな方に
おすすめ！
- 保健指導で提案できる運動の選択肢を増やしたい方
 - 従業員の運動習慣づくりに課題を感じている方
 - 運動が苦手な方にでも進めやすい方法を知りたい方



お申込みはコチラから

< オンライン講座 >
どこでも参加可能！

10/23 金

10:00～12:00

申込期日：令和8年10月21日(水)

< 体験会 >
実技を習得できる！

12/5 土

9:30～11:00

申込期日：令和8年10月30日(金)

ウォーキングでもなく、ランニングでもなく、
その両方の良いところを取った運動が「スローラン」です。

運動初心者の方も安心して実施できます！

誰でも取り組みやすい運動強度の「スローラン」は、
保健指導、健康指導の現場で推奨しやすいです。

本講座で配付するテキストを活用すると、
段階を踏んだ運動習慣の構築ができるようになります！

今回の講習会は、スローランの基礎を学ぶ「オンライン講座」と
実際に体験し、現場での活用方法を学ぶ「体験会」の2回に分けて開催をします。

< 第1回 オンライン講座 >

開催日：令和8年 10月 23日(金)

時間：10:00～12:00

形式：Zoomウェビナー

定員：400人(先着順・誰でも
参加可能)

働く世代の運動習慣構築に向けた行動変容のための
知識と方法論を中心とした講座です。特に、実践しや
すいスローランの効果やポイント、活用方法について
学ぶことができます。

< 第2回 体験会 >

開催日：令和8年 12月 5日(土)
※雨天中止

時間：9:30～11:00
(9:00受付開始)

会場：波止場会館(横浜市中区
海岸通1-1)
みなとみらい周辺で実技

定員：30人(オンライン講座に
参加された方)

実際にスローランを体験することができます。スロー
ランの正しいフォームや実施時のポイントや注意点、
体や心に感じる変化などを体感いただけます。

参加費：無料

対象：保健師、企業の健康管理担当者、産業医、地域のスポーツ指導者、市町村スポーツ主管課・健
康づくり担当者等

参加者の決定：オンライン講座は、先着順となります。
体験会は定員を超える場合、抽選で参加者を決定します(県内に在住・在勤・在学の方優先)。
抽選結果は、申込者全員にメールでご連絡をします。

申込方法
留意事項：県ホームページにおいて、お申し込みください。
URL:<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/tz5/slowrun/kousyukai.html>

申込期日:オンライン講座 10月21日(水)まで / 体験会 10月30日(金)まで



県ホームページ
二次元コード