

ラン&ウォークの会 12月イベント 参加案内

PART 1 年末特別講演

◇ 期 日 2025年12月21日(日)

◇ テーマ 「私の箱根駅伝」

～箱根駅伝、忘れられない青春の日々～

◇ 講 師 近藤美明先生

➤ 会 場 亀戸スポーツセンター会議室

東京都江東区亀戸 8-22-1・更衣室、シャワー、ロッカー完備

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/traffic/

- ・東武亀戸線 「亀戸水神」 徒歩 3分
- ・JR 総武線 「亀戸駅」 徒歩 12分
- ・都営バス 亀 26 錦 25 錦 27 「亀戸7丁目」 徒歩 6分



◇ スケジュール



9:30～	受付開始
10:00～10:20	オリエンテーション 講師・スタッフ・ゲスト紹介
10:20～11:30	近藤美明先生 「私の箱根駅伝」
11:30	プログラム終了

講師紹介

＜近藤美明先生＞1953年生まれ、群馬県出身。群馬県前橋市陸上競技協会副会長。亜細亜大学在学中は箱根駅伝に3度出場。59歳の時にサロマ湖100kmに出場したことを機にランニング熱が再燃し、60歳から再びフルマラソンを走るようになった。再開後の自己ベストは3時間25分18秒(2017年古河・64歳時)。顔はこわいが子供や女性へ向ける笑顔は優しい。

PART 2 師走の東京年忘れ 大マラニック

期 日 2025年12月21日(日)

- 1, マラニックから参加の方は11:30 亀戸スポーツセンター1階会議室においで下さい
- 2, 講座終了後、マラニックコース説明、グループ分け 着替え 荷物預かりを実施します
終了後、更衣室 シャワーをご利用いただけます

*貴重品はご自身で管理願います

時 間 スタート 12:00 終了 15:30

コ ー ス ・亀梅屋敷〜スカイツリー〜浅草方面 ・旧中川沿いファルトレクなど
複数コースを設定します

* 荷物はスポーツセンターロッカー、会議室でお預かりします

終了予定 15:30

* 詳細コースは当日ご説明します

- ・ランニングコース : 距離約 10 km ペースにあわせたグループでお楽しみください
- ・ウォーキングコース: 師走の錦糸町やスカイツリー ディープな東京を周回します
歩行距離は約 8 km

・ウォーキングII : 楽々のユル²コース 亀戸周辺をのんびりウォークします

- ・講座終了後、着替えてスタートします
- ・コース途中で間食します(カレーパン どら焼き 葛餅 などお楽しみに)
- ・貴重品はご自身で管理願います *食事代は各自ご負担ください

*持参物

ランニング・ウォーキングができる服装 帽子 バッグ

健康保険証 雨具

忘年会参加の方は 16:00 出発して会場に向かいます

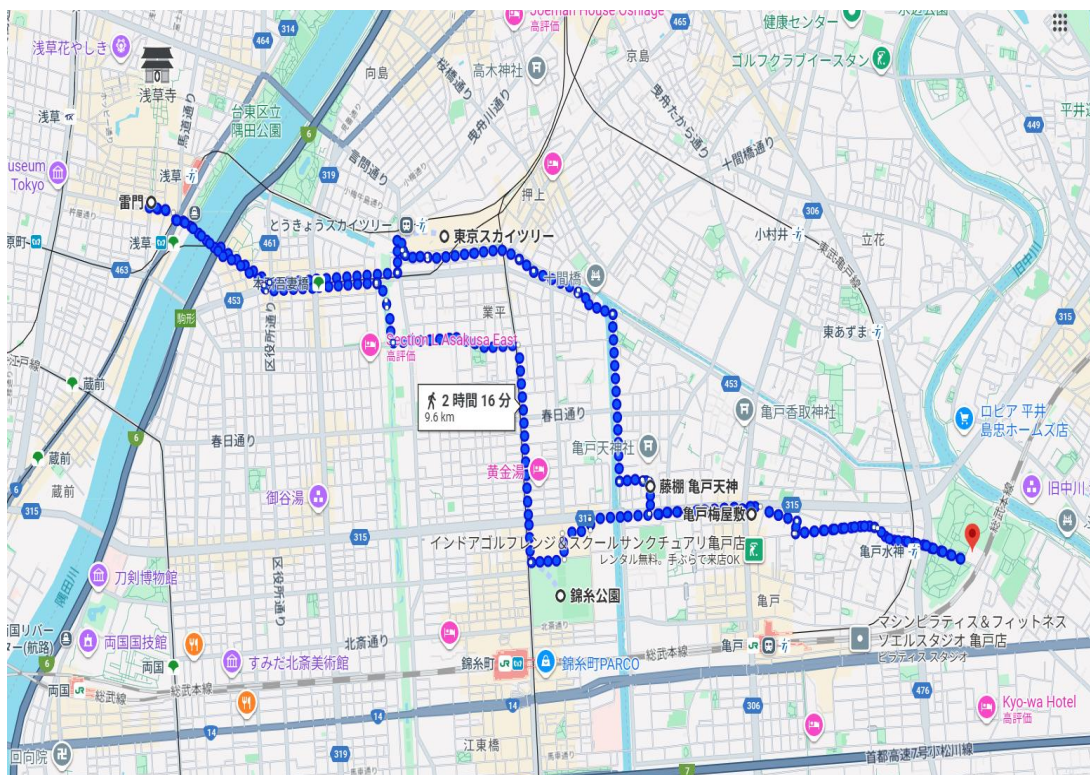


マラニックコースの例 *その他のコースもご用意します

亀戸スポーツセンター～梅屋敷～亀戸天神～東京スカイツリー

～雷門～浅草寺～亀戸スポーツセンター

約 9.5 km 公共交通機関でのショートカットもできます



PART 3 大忘年会

期 日 2025年12月21日(日) 16:50 集合 **時間厳守**

時 間 17:00~19:00

会 場 個室ダイニング 十勝石狩函館秋葉原駅前店

<https://tokachiishikarihakodate.dkdining.com/akihabara/>

住所 東京都千代田区神田佐久間町 1-16 ダイニングスクエア秋葉原ビル 4F 受付 4F

電話 050-2018-8913

- ・JR秋葉原駅昭和通り口 徒歩1分 ・地下鉄日比谷線秋葉原駅3番出口 徒歩1分
- ・都営新宿線岩本町駅A3出口 徒歩2分



参加費

単一参加	①講座	2,000円
	②マラニック	2,000円
	③忘年会	5,000円

複数参加の場合はサービス価格です

セット参加	④講座+マラニック	3,000円
	⑤マラニック+忘年会	6,000円
	⑥講座+マラニック+忘年会	7,000円

*当日会場でお支払いください

<お申込み・お問合せ>

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

申込み内容 ①~⑥を明記してメールで申込みください

メールアドレス spkw7bm9@yahoo.co.jp

すべてのコース 申込み締め切り 12月4日(木)