

# 月刊



# マタドールくん



2022年 12月号

NO.18

注目

## 富士五湖ウルトラマラソン チャレンジ決定！

フルマラソンより長い距離のマラソン「ウルトラマラソン」に挑戦してみませんか。

挑戦するレースは4月開催チャレンジ富士五湖ウルトラマラソンです。ウルトラの登竜門といわれる歴史ある大会をマタドールのメンバーと共に支え合いながら走破しましょう。

自分の限界に挑戦する勇者をマタドールはフルサポートします。

**ウルトラ完走パック**には、ウルトラマラソンを完走するための講座やロング走、セミナー全5回が受講可能となります。

また練習状況の共有や完走に向けた練習法を提案するグループに入れます。当日の応援のみの参加も大歓迎。メンバー全員とマラソンの楽しさ、苦しさ、達成感を分かち合ひましょう。



## 富士五湖ウルトラマラソン挑戦者求む！⇒

※勿論マタドールが全力でサポート致しますのでご安心ください



案内

## ～名古屋歴史探検RUN第2弾！パワースポットを巡る...～

名古屋歴史探検第2弾！パワースポット巡りに行ってきました！卍

朝日神社・若宮八幡宮・洲崎神社へお参りに🏯

町中にありますが、入ったことがある人は少ないかと思ひます。

自分も初めて入りました。神社巡りも思っている以上に楽しいですね😊

伏見ランニングイベントでは、このような楽しいイベントも多く開催しています。毎月第2土曜日の朝に開催していますので、是非ご参加ください！



## 名古屋歴史探検ラン 第2弾ブログ

発見

## ～冬の七草はご存じですか？～

12月今年の最後の年となります、いろんな行事もありますが、今回は12月の雑学・豆知識をご紹介します！お正月明けに食べる「春の七草」は有名ですが、「冬の七草」があるのはご存知でしたか？冬の七草・かぼちゃ（なんきん）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんてん・うどん冬の七草は「ん」がつく食べ物が選ばれており、運をたくさん取り込むことができる食べ物と考えられています。たくさん食べて運をたくさん取り込みましょう！！

