



# ランニング講座

目指せ5キロ完走！そして蕨ロードレース大会へ！

講師：健康運動指導士 斉藤和子さん  
スポーツ施設で健康運動指導士として活躍中！  
市民ランナーの指導をしながら自らも大会に  
参加されています！



【日程と内容】下記表の通りです。【時間】10時00分～11時30分

※講習会とランニング実習になります。また、諸事情により変更になる場合があります

9月14日(土)	筋カトレーニング&ウォーキング～正しい姿勢で歩いてみよう～
9月28日(土)	練習計画の立て方を学ぼう！少しずつ走りに切り替えていこう！
10月5日(土)	きれいなフォームを身につけよう！
10月19日(土)	距離をのばそう！5キロ走に挑戦しよう！
11月2日(土)	筋カトレーニング～正しく鍛えて走りにつなげよう！～
11月16日(土)	ケガをしないカラダづくり
11月23日(土)	レース直前、大会前諸注意&最終確認
12月8日(日)	ロードレース大会当日！みんな笑顔で完走しよう！

【場所】旭町公民館(中央1-23-8 くるる1階 蕨駅西口から徒歩3分)

実習は南町ランニングコースで実施します。11月16日(土)は市民体育館で実施予定です

【対象】16歳以上の健康な蕨市に在住、在勤、在学中の方 **先着20名**

親子レース(小学1年生、2年生 距離2km)に参加の方はお子様の同伴が可能です

【参加費】全8回分 3,000円

**8月3日(土)10時から受付開始!**

※但し、申込日当日10時に定員を超えた場合は抽選を行います(先着順に整理券1人1枚配布)

【お問合せ】旭町公民館 ☎432-4053 午前9時から午後8時まで

申込用紙は旭町公民館にあります。参加費のお支払いはお申込みの時にお願いします

<ご注意ください>

※駐車場はありません。有料のパーキングをご利用ください。駐輪場は有料です

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください

※講座実施中、記録および公民館報掲載のため写真撮影をします。予めご了承ください