



初心者のためのらくらく！

# ランニング教室

マイペースで藤ロードレース (5K) に挑戦！仲間を作って、一緒に走る

講師：ランニングコーチ 安藤 こすえさん ☆初心者から上級者まで指導経験豊富な現役ランナー  
仲間を作って、走る楽しさを実感しましょう。楽なフォームを身につけて完走をめざそう！

【日 時】9月～12月 土曜日（日程表の通り） 10：00～11：30

【内 容】講習会＋ランニング実習 ※内容は諸事情により変更する場合がございます。

9月	20日（土）	ウォーキングとゆっくり走りでランニングスタート！
10月	4日（土）	練習計画の立て方、マイペースを知ってみよう！
	18日（土）	きれいなフォームでスピードアップ！
11月	15日（土）	トレーニングジムを使用して、筋力トレーニング。故障を防ごう！市民体育館
	29日（土）	30分完走にチャレンジ！大会に向けて最終確認＜食事・水分・練習など＞
12月	14日（日）	目標：藤ロードレース みんなで完走を目指そう！！

【場 所】旭町公民館 中央1-23-8 藤駅西口3分 ☎432-4053

実習は南町ランニングコースで実施。11/15(土)のみ市民体育館で実施予定。

【対 象】16歳以上の健康な藤市在住在勤の方 先着20名

親子レース（小学生1,2年 2K）に参加の方は子ども同伴可

【参加費】 全5回分 2,000円

8月3日（日）10時から受付開始

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

【お問合せ】旭町公民館（くるる1階）☎432-4053 受付 午前9時～午後8時

申込用紙は旭町公民館にあります。参加費お支払いは申込みの際にお願いいたします。

<ご注意ください> ※駐車場はございません。有料のパーキングをご利用ください。

※託児はありません。お子様の同伴はご遠慮ください。