

平成 28 年度 藤市立旭町公民館（くるる 1F）ユトリ講座

仕事を持つ方も気軽に参加できる休日の講座



初心者のための ランニング教室

目指せ！蕨ロードレース大会！
仲間を作って、一緒に走ろう！

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しています。

走るって楽しい～！爽快感を一緒に感じましょう。楽なフォームを身につけて、笑顔でゴール！

【日 時】 10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。

10/8（土）	筋力トレーニング&ウォーキング 正しい姿勢で歩いてみよう ケガをしないカラダづくり
10/15（土）	練習計画の立て方、少しずつ走りに切り替えていこう！
10/22・11/12（土）	きれいなフォームを身につけよう！
11/19・26（土）	走る時間を伸ばしてみよう！30分間走にチャレンジ
12/3（土）	レース直前、大会前諸注意&最終確認
12/11（日）	蕨ロードレース本番！みんなで笑顔で完走しよう！

【場 所】 旭町公民館 中央 1-23-8 くるる 1F 蕨駅西口 3分 ☎32-4053
実習は南町ランニングコースで実施。

【対 象】 16歳以上の健康な蕨市在住在勤の方 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8回分 3,000円

8月6日（土）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）☎32-4053 受付 午前9時～午後8時

申込用紙は旭町公民館にございます。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。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。