

初心者のための ランニング教室

仲間と一緒に走ってみませんか？
目指せ！蕨ロードレース大会！



講師：健康運動指導士 齊藤和子さん

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
ウォーキングからランニング！キレイなフォームで怪我なく走る。笑顔で完走目指しましょう！

【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。

9/15（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
9/29（土）	ケガをしないカラダづくり
10/6（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！
10/20（土）	きれいなフォームを身につけよう！
11/3（土・祝）	距離をのぼそう！5キロ走に挑戦しよう
11/17（土）	筋力トレーニング 正しく鍛えて走りにつなげよう！
11/24（土）	レース直前、大会前諸注意&最終確認
12/9（日）	ロードレース大会当日！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。11/17(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 2km）に参加の方は子ども同伴可

【参加費】 全 8 回分 3,000 円



8月4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。

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

