

# 令和4年度 市民ランニング教室

参加者  
大募集

申込締切

11/30 WED

～ランニングを基礎から学んでみよう～

ランニングを始めようと考えている方や初級者・中級者を対象として、ランニングに関する基礎的なことを習得するための教室を開催します！上級者の方の参加も大歓迎です！

第1回 12/10 SAT 第2回 12/17 SAT 第3回 12/24 SAT 第4回 1/7 SAT 第5回 1/14 SAT

## 陸上競技場

(雨:南公民館)

スムーズで効率的なフォームを身につける

小学生

正しいフォームを身につけよう！

## 陸上競技場

(雨:南公民館)

長距離ランニング時の心肺の動きに目を向ける

小学生

いろいろな走り方を試してみよう！

## 陸上競技場

(雨:南公民館)

ペース感覚を身につける

小学生

いろいろな場所を走ってみよう！

## 陸上競技場

(雨:藤沢公民館)

自然の地形を利用したトレーニングを体験する

小学生

ペースをつかもう！

## 野球・ソフト場

(雨:藤沢公民館)

LSDに挑戦

小学生

駅伝を走ってみよう！

※教室内容は一部変更になる可能性があります。



講師

仙元山ランニングクラブ・深谷市陸上競技協会



12/10 SAT > 1/14 SAT

先着

80名

5回分  
参加料

500円

※初回集金  
※スポーツ保険料含む

■毎週土曜日(午後2時～4時) ■全5回 ■対象:小学生以上

## 募集要項

- 募集期間:令和4年11月30日(水)応募締切
- 対象:小学生以上の市内在住在勤在学者 ※未成年の方は保護者の承認が必要です。
- 応募方法:QRコードもしくは電話にて申込
- 必要事項:氏名・フリガナ・住所・生年月日・連絡先(電話番号)
- その他:運動できる服装で、雨天時には体育館シューズをお持ちください。マスクの着用をお願いします。(運動時、水分補給時を除く)各回の前日午後3時頃までに雨天判断を行い、深谷市HPにて集合場所をお知らせします。
- 応募先:深谷市教育委員会教育生涯学習スポーツ振興課生涯スポーツ係  
TEL048-572-9581(平日9:00~17:00)



QRコードを読み込んで申込へ