

# 丸山総合公園

# ランニング教室

## 3月11日 日



3月1日(木)  
受付開始!

丸山公園の自然を楽しみながら、ランニングの基本動作や大会に向けた練習方法を習得して、ワンランクアップを目指しませんか?

**内容** ①アップ・動作指導 ②ペースランニング ③コースジョギング ④クールダウン  
(ランニングの総距離…小学生 約3km・一般 約6km)

**時間** 9:30~10:15 (小学1~3年生) 10:20~11:05 (小学4~6年生)  
11:10~12:10 (一般 ※中学生以上) ※8時の時点で雨天の場合は中止とします

**定員** 小学生 各20名 一般 15名 ※先着順

**集合** 丸山総合公園 管理棟

**参加料** 300円/名 (傷害保険料・ドリンク代等) ※開催日当日の受付時にお支払ください

**講師** 日本体育協会スポーツリーダー・ランニング指導員

### 《注意事項》

- ・参加時は、運動のできる服装・シューズを着用してください(更衣室はございません)
  - ・必要事項(氏名・電話番号・年齢・学年)を記載の上、FAXかメールでお申込み下さい
- ※一般の方は ①1週間の運動時間・走行距離 ②ランニング歴 ③ランニングが原因のケガ経験も記載して下さい。

【主催】加西市都市公園 指定管理者 神姫バスグループ共同事業体

【協力】サンスポーツクラブ加西

【問合せ】丸山総合公園 管理事務所

Tel : 0790-35-8872 Fax : 0790-35-8873

メール : qqh8ee9k@wind.ocn.ne.jp

「こども工作教室」も同時開催!

10:00~12:00

事前申込み要・無料



氏名	連絡先	年齢	学年	○を付けてください
		歳	年	ランニング・工作
		歳	年	ランニング・工作

※一般の方への事前確認項目

①1週間の運動時間・走行距離	時間	km
②ランニング歴	年	
③ランニングが原因のケガ経験		