

令和4年度(2022年度) 大人のランニング教室

100歳時代に向けた健康高齢者になるための体づくりを目標に、体幹を意識した歩き方の基礎・基本から、市民マラソンが完走できるマイペース（自分に合ったペース）の作り方まで、「30分間走」や「200mのペース走」を交え、心と体を動かす心地よさを体感しました。

■日 時：令和4年10月25日（火） 9時～11時半
令和4年11月24日（木） 9時～11時半

■場 所：不入斗公園陸上競技場

■主 催：一般財団法人シティサポートよこすか

■運 営：一般社団法人よこすかスポーツ・M学舎BAO

■後 援：横須賀市、横須賀市教育委員会

■講 師：※経歴はかけっこ教室講師欄に記載

風見節子（田浦中学校卒業）、河口 文（武山中学校卒業）、秋山 桃子（鷹取中学校卒業）

■対 象：年齢、性別不問

■参加者数：

	参加者	BAOスタッフ	計
10月25日	12名	7名	19名
11月24日	11名	8名	19名
計	23名	15名	38名

