



横須賀出身の

トップアスリートが教える

RUNNING !!

WALKING !!

2022 1/22 (SAT)

@Yokosuka Stadium

講師

森 拓朗

(岩戸小出身)

★2005東アジア大会 棒高跳び 金メダリスト

★IAAF(国際陸上競技連盟) 準拠キッズアスレティックスインストラクター

田野 淳

(走水小出身)

★日中韓交流試合日本代表【200m・4×100mR優勝】

★全日本キッズアスレティック協会公認上級キッズアスレティックインストラクター

風見 節子

(船越小出身)

★横浜マラソンフルマラソン 2018~2019優勝

CSYスポーツ・文化振興事業(トップアスリート指導セミナー事業)

1 9:30~10:45

走り方レッスン

*小学4~6年生対象

走ることが苦手でも

楽しく・速くなれる!

2 11:30~12:30

ランニングレッスン

*中学生以上対象

疲れにくい走り方で

もっと長く・速く!

3 13:00~14:00

ウォーキングレッスン

*成人~シニア対象

怪我をしない丈夫な

足腰を作ろう!

参加費(保険込) * **無料** 定員 * 各回**40名**[事前申込制] 締切日 * **1月13日(木)**

①講座名[ランニング・ウォーキング] ②参加希望回(第1~3回) ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号を記載し、電子申請・Eメール・往復はがき・窓口(返信用はがき持参)のいずれかで追浜コミュニティセンターへお申込みください。(応募者多数の場合は市内在住の方を優先いたします)

*2・3は両方の申し込みが可能です。 *雨天時は2月5日(土)に順延となります。 *電子申請とEメールはこちらから↑

問い合わせ先: 追浜コミュニティセンター 〒237-0061 横須賀市夏島町9 TEL 046-865-1145



共催: 一般財団法人シティサポートよこすか
横須賀市追浜コミュニティセンター
主管: 一般社団法人よこすかスポーツ・M学舎BAO

追浜コミセンだより 12月号