

チャレンジ講座

5kmコース
完走プロジェクト

追浜マラソンを走ろう!

「追浜マラソン」(平成 26 年 2 月 9 日開催予定)出場を目指した、マラソン初心者向けの講座です。箱根駅伝出場経験者ほか、ランニングインストラクターに、走りの基礎から学びます。みんなで完走を目指しましょう!



<昨年の様子>



●日程と内容：全 5 回（各回ごとの申込ではありません）



回	日 程	時 間	内 容（予定）
1	12 月 13 日（金）	10:00～ 11:30	ランニング基礎知識（座学）
2	12 月 27 日（金）		・ フォーム指導とウォーク＆ラン ・ ストレッチ指導 ・ 補強運動とジョギング

- 場 所：追浜コミュニティセンター内施設および周辺
- 費 用：500 円（保険料等）
- 定 員：20 名（応募者多数の場合は抽選）

ママさんランナー
歓迎!!
未就学児託児あり(有料)

申込方法・問合わせ先

希望者は、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 を記載し、往復はがき・FAX・Eメール・窓口(返信用官製はがきを持参)のいずれかでお申込ください。

※託児希望の場合は、子どもの名前、年齢(月齢)も記載してください。

★FAX・Eメールでのお申込には、受付完了をご連絡します。ご確認ください。

★Eメールの場合は件名に講座名を記入してください。

★FAXの場合はFAX番号・電話番号の別を記入してください。

申込締切り
12月2日(月)
必着



追浜コミュニティセンター 〒237-0061 横須賀市夏島町 9 番地

TEL/FAX 046-865-1145 E-mail: opph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp