

ファミリー いきいき陸上塾

苦手を克服!

できるを伸ばそう!



種目を絞って集中的に行うことで「できる!」「できた!」の成功体験を得ます。

開催日時

10/6 12 19 26 全4回
日曜 土曜 土曜 土曜

9:30 ~ 11:30 能代市陸上競技場
※小雨決行

参加料

1組 2,000円 (傷害保険料含)
小学校1~6年生と保護者 10組
※保護者の方には、走り方のポイントなど伝授します。
一緒に運動しながらでもOK!

内容

- 1秒でも早く走れるコツ
- 正しい走り方、長く走れるコツ
- 走り幅跳び、走高跳の方法



申込締切日
10/2
(水)

講師：能代山本ジュニア陸上競技クラブ、鈴木 絵里 (能代山本陸上競技協会)
2018年ホノルルマラソン 第3位

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室参加中、体調がすぐれない場合はすぐスタッフまで声がけをお願いします。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市体育協会(88-8454)まで。

キリトリ

令和元年度 ファミリーいきいき陸上塾

令和元年 月 日

ふりがな		年 齢	性 別	学校名 (子どものみ記入)
氏 名		歳	男・女	小学校 年
ふりがな		年 齢	性 別	連絡先
保護者氏名		歳	男・女	自宅 - - 携帯 - -
住 所	〒 - - 能代市			