

# 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

3/6、13、20、27

毎週土曜日・全4回

10:00 ~ 11:00 能代市総合体育館

## 参加料

1組 **2,000円** (傷害保険料含)

小学校1~3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!

講師：安部竜也、千葉彩加 (能代市陸上競技協会)

能代山本アスリートクラブ指導員・能代市陸上競技協会強化部員

申込締切日

**3/3**  
(水)

## 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



コロナに関する注意事項 は裏面に

- 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 (54-3607) まで。

キリトリ

令和2年度 ファミリーいきいき陸上塾

令和3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				