

ファミリー スポーツ陸上塾

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

3/5、12、19、26

毎週日曜日・全4回 10:00～11:00

能代市総合体育館、

3/26のみB&G海洋センター

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！

講師：安部竜也、千葉彩加

(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)

内容

運動会に
向けて!!

1秒でも早く走れるコツ

正しい走り方

長く走れるコツ



申込締切日

3/1
(水)

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法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

キリトリ

令和4年度 ファミリースポーツ陸上塾

令和5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			