

駅伝ランナー達が教える！

ほどがや ランニング クリニック



神奈川大学駅伝チームのコーチやランナーと一緒に
ランニングを楽しもう！

参加費
無料!!

日 時 ・ 場 所

3月4日(土) 10:00 ~ 11:30

保土ヶ谷
星川中央公園
(保土ヶ谷区星川2-16)

※天候等により、中止する場合は開始1時間前にHPでお知らせします。

対 象

- ・ 30代~40代
- ・ かけっこが速くなりたい小学生
(※保護者も参加)

定 員 50名
※応募多数の場合は抽選

内 容

持ち物

- ①神奈川大学駅伝チームのコーチ・ランナーによる基本レッスン (60分)
 - ・ ランニングフォーム/シューズの選び方/ストレッチ方法など
- ②現役ランナーと一緒に走ってみよう！ (30分)

運動のできる格好、
タオル・防寒着
飲み物、マスク

※更衣スペースは
ございません。



お問い合わせ・お申込

申込方法：令和5年2月24日(金)までに
右記二次元コードからお申込みください。

お問合せ先：保土ヶ谷区健康づくり係 045-334-6345

