



持久走大会・マラソンの練習に☆

夜間の練習でも安全安心♪

タイム計測もできます！

400mトラックをみんなで走る！

50mや100mの計測も
できます。親子で勝負も？！



みんなのランニング&ノルディックウォーキング

スポーツ推進委員指導のもと、ノルディックウォーキング
を基礎から学べます。
ノルディックウォーキングは身体に良いこと満載です！



伊豆の国市スポーツ推進委員会主催のランニング練習会で、気軽に楽しむことができます。子どもから大人、おじいちゃんおばあちゃんまで誰でも参加できます。運動が苦手な子、未経験でも大丈夫。友達同士で、家族で楽しく参加してみませんか。個人での参加も歓迎します。更に、現在市内で大人気のトータルフィットネス効果の高いノルディックウォーキング体験も気軽にできます！

【日 時】 1回目：11月19日（日）17：30～18：30（受付17：00～）
2回目：12月17日（日）17：30～18：30（受付17：00～）
3回目：1月14日（日）17：30～18：30（受付17：00～）

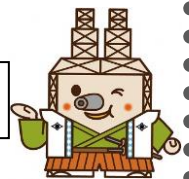
【会 場】 葦山運動公園（多目的広場）

【対 象】 市内在住・在勤・在勤の方（小学生以下は保護者同伴）

【参 加 料】 参加料無料

参加料無料

【内 容】 ランニング（1～3キロ走 50m走など）
ノルディックウォーキング（歩き方練習）



【持 ち 物】 飲み物、タオル、着替え、防寒着

【そ の 他】 雨天・グラウンドコンディションにより中止となる場合があります。また、開催日時点の市の対処方針に基づき感染症等の防止対策を講じて開催しますのでご協力をお願いします。

※必要事項については、市ホームページ等でお知らせします。

※撮影した事業の様子などの写真は、市ホームページなど広報媒体に記載されることがありますので、あらかじめご了承ください。

伊豆の国市スポーツ推進委員会

【問合せ先】 生涯学習課 TEL 055-948-1461