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　６日（日）１０：００～１１：００
２回目：１１月１２日（土）１８：３０～１９：３０
３回目：１１月２０日（日）１８：３０～１９：３０
４回目：１１月２６日（土）１０：００～１１：００
※集合時間：各教室開始１５分前

参加料無料

【会　　場】 韮山運動公園（多目的広場）
【対　　象】 市内在住、在勤の方（小学生以下は保護者同伴）
【参加料】 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、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合もあります。

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