

秋だ！ランニング講習会

涼しくなり、快適なランニングシーズンがやってきました。しかし、気温の低下とともにケガの危険も。記録更新をねらう方、「ゆるラン」を充実させたい方、ぜひ、安全で効率のよいランニング技術を学んでみませんか？
ランニングレベルに関わらず、誰でも参加できます。ぜひご参加ください。

とき：10月15日(土)13：00～16：30

ところ：榴岡公園(スポーツ連盟ののぼりが目印です。JR仙石線・榴ヶ岡駅降りてすぐ)

内容：①ウォーキング・ランニングの基礎を学ぶ ②クールダウンのマッサージ
(バスタオルかスポーツタオルをご持参ください)

講師：鳥井 健次さん(ランニング学会広報委員長)

参加費：1,000円 参加賞：ランニングハンドブック・特製タオル

※参加希望の方は郵便振替(022220-2-8517新日本スポーツ連盟・ランニング協議会)か直接下記連絡先にお申し込みください。

主催：新日本スポーツ連盟宮城県連盟・ランニング協議会

(全国に5万7千人の会員をもつ全国スポーツ団体です)

- ・連絡先：仙台市青葉区中央4-9-15-201 電話：022-211-1852 ファクス：022-223-1895
- ・ホームページあります→[新日本スポーツ連盟](#)で検索
- ・新日本スポーツ連盟の各種目クイズ、ランニング協議会ではメンバーを大募集中です！スポーツ、ランニングを楽しみたい方はぜひご連絡ください(^o^)/☆

