



ふゆやすみ こども走り方教室

「かけっこが苦手…」

「もっと速く走れるようになりたい!」

「スポーツ全般のスキルアップをはかりたい!」

学校では教えてくれない走り方のコツが知りたい!!

そんなお子さまにぴったりの走り方教室です!

正しいフォーム・スタートの仕方・バランス感覚など、
真子先生と楽しく学びながら自然とスピードアップを
習得しよう♪



夏休みに大人気の講座が
冬休みの特別バージョンで開催します。

2025年 12月14日(日)

時 間 ① 9:30~11:00

② 11:15~12:45

※どちらかお選びください。

場 所 体育館(東)

対 象 小学生 定 員 各回25名

料 金 1,000円(各回) ※当日までにスワンホールへ
お支払いをお願いします。

持ち物 室内シューズ(上靴・体育館シューズ)・水筒・
動きやすい服装でご参加ください。

お申込み 11月1日(土)AM10時~
方法 申し込み開始
電話またはQRコード



★昨年大好評だった走り方教室を今年も開催します★

- ・先生のお話が分かりやすかった。・靴の履き方・足の指
まで使うことが大切。
- ・つま先や足首の使い方がわかった。
- ・遊びを交えながら丁寧に指導して下さった。話し方もと
ても丁寧でした。
- ・走るだけでなく、日常で行っている様々な動きがト
レーニングにつながる事がわかりました。家でも取り入
れやすいものもあり、やってみたいと思いました。

(2025年度開催のアンケートより抜粋)

冬のかけっこ!!
走り方特訓
しませんか?

講 師

野口 真子氏



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

