

夏休み



全2回

こども走り方教室

2024年

7月28日(日)

8月18日(日)



※2回参加必須

時間 10:00~11:30



講師

野口 真子氏

走る事を得意にしたい!足が速くなりたい!綺麗なフォームで走ってみたい!
長く楽しく走ってみたい!そんな小学校では教えてくれないお子様のための
走り方講座を開催します!

早く走るコツや正しいフォームなどを学びながら楽しく走りましょう!

定員 25名(事前予約は先着順)

対象 小学1年生~6年生

参加費 1,600円(1回 800円)※2回参加必須

場所 多目的小ホール

持ち物 動きやすい服装・水分補給ドリンク、タオル、着替え

お申込み
方法

電話またはQRコード



※←こちらのQRコードからお申込みフォームへアクセスし、
入力/送信してください。

注意点:発熱している場合は参加できません。

当日スケジュール

1. 自己紹介
※名前、学年、学校名、得意なスポーツ、習っている
スポーツなど
2. 姿勢チェック、ストレッチ、ウォーミングアップ
3. ドリル練習
4. リレーなど取り入れ楽しみながらランニング
5. クールダウン、ストレッチ

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/>

