親子で走って、楽しく身体を動かそう!!

おやこde ラン教室

日時 2024年 **3月16日(土) 10:00~11:30**

予備日 3月23日(土) 小雨決行・荒天中止 （受付時間 9:30）

※教室開始時刻の２時間前 (8:00) から終了時刻の間に、静岡市南部に【大雨・洪水・暴風】警報のうちいずれか１つでも発表された場合は教室が中止となります。

会場 駿府城公園内

※当日の受付は、9:30より駿府城ﾗﾝ・ｱﾝﾄﾞ・ﾘﾌﾚｯｼｭｽﾃｰｼｮﾝにておこないます。

対象 小学生と保護者 20組

（※1組3人まで）

受講料 1組 1,000円

（※当日集金）

利用できます R&R station ロッカー

持ち物 運動のできる服装・タオル
水分補給用の飲み物・日よけの帽子

講師 （公財）静岡市スポーツ協会 チーフインストラクター 伊藤 昌輝

［マスター子ども身体運動発達指導士 日本体育大学陸上競技部出身］

親子で学ぼう♪

- 走るための姿勢づくり
- ランニングドリル
- 親子でできる運動遊び
- スタートダッシュの方法
- 持久走のコツ　など

申込方法

専用申込フォームよりお申し込みください！（多数抽選）

申込期間

2024年 1月19日(金)～2月19日(月)

申込はこちら

主催・問い合わせ 公益財団法人 静岡市スポーツ協会 Shizuoka city Sports Association

静岡市駿河区曲金 3-1-10 ツインメッセ静岡西館 2F

TEL 054-654-5151 静岡市スポーツ協会 検索

指定管理者 スポーツ・まちづくり共同事業体（公益財団法人静岡市スポーツ協会・公益財団法人静岡市まちづくり公社）