

親子で走って、楽しく身体を動かそう!!

# おやこde ラン 教室

2025 年

日時

**10月4日 土** 10:00~11:30

予備日 10月18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・アンド・リフレッシュ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）

R&Rstation  
ロッカールーム  
無料で  
利用できます!

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 **伊藤 昌輝**  
チーフインストラクター

【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

2025 年 8月20日（水）～9月15日（月）



申込はこちら

主催・  
問い合わせ  
指定管理者



公益財団法人  
**静岡市スポーツ協会**  
Shizuoka city Sports Association

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）

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