まるごと百花台！

ランニング教室

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 開 催 日 時 | ： | １ 月 １３ 日 (日) １０：００～１２：００ |
| 募 集 定 員 | ： | èµ°ã£ã¦ããå­ä¾ã®ã¤ã©ã¹ãï¼å¥³ã®å­ï¼30 名 |
| 参　加　費 | ： | 100 円 |
| 集 合 場 所 | ： | 芝生広場 案内板前 |
| 準　備　品 | ： | 走れる服装と靴、水分、タオル |
| 講　　　師 | ： | 本山 翼　（長崎県公園緑地協会）ジュニアスポーツ指導員 |
| 申 込 方 法 | ： | 百花台公園管理事務所に、直接又は、電話でお申し込みください。 |
| 申　込　先 | ： | 百花台公園管理事務所TEL : 0957-78-3545MAIL : hyakuhana@ab.auone-net.jp |
| 主　　　催 | ： | 百花台公園　指定管理者長崎県公園緑地協会・八江グリーンポート　共同体 |



★こんなことします！（内容）★

1. 体と頭を使ったウォーミングアップゲーム
2. 手と足の動きを合わせるリズム運動
3. ゆっくりジョグで好きなところを楽しく走ろう
4. スピードアップに挑戦！