

まるごと百花台！

# ランニング教室

開催日時：1月19日(日) 13:00~15:00

募集定員：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：0957-78-3545

MAIL：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



## ★こんなことをします！（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！

