

「走る！」を楽しもう♪

公民館講座

RUNNING

# ランニング教室

～元気に走って、健康づくりと仲間づくりを!!～

誰でも・いつでも・どこでも手軽に始められ、今や最も競技

人口の多いエクササイズの一つです。自分に合ったペース・正しいフォームを身につければ、“走ること”がより身近に、より楽しくなります！

4月25日『長野県市町村対抗駅伝競争大会』への出場を目指して、それぞれの目的に合った「ランニング」を発見し、運動不足の寒い冬を元気に乗り切りましょう！！



## 日 程

○ 詳しい日程は裏面にあります。

令和8年 1月～3月

全5回

※講座の最終回は  
市町村対抗駅伝選考会に  
参加予定です！



## コ ース

※集合：サンアリーナ

サンアリーナ・村民グラウンド周辺

お問合せ・お申込み

中川村HP <https://www.nakagawa.nagano.jp/site/nakakou/12529.html>

申込フォーム <https://logoform.jp/form/CM3K/1358874>

ランニング  
は誰でも手軽に始めら  
れるエクササイズ!!



## 講 師

箱根駅伝出場経験のある  
中川村在住現役ランナー  
ももざわだいすけ  
**桃澤 大祐**さん  
中川村(中通)在住



## 参 加 費

無 料

参 加 者  
大 募 集 !!

● 集合場所 「サンアリーナ」中川村片桐 4711

● 開催日時 教室の日程（予定）【全5回】※開催日は変更になる場合があります。

|   | 開催日      | 開催時間                         | 内 容                                   |
|---|----------|------------------------------|---------------------------------------|
| ① | 1月23日（金） | 19時00分～<br>20時00分<br>【60分程度】 |                                       |
| ② | 1月30日（金） |                              | ランニングとは<br>正しいフォーム<br>走り方実践、トレーニング法実践 |
| ③ | 2月13日（金） |                              |                                       |
| ④ | 2月27日（金） |                              |                                       |
| ⑤ | 3月 7日（土） |                              | 市町村対抗駅伝選考会                            |

● 持ち物 走る服装、防寒着、ランニングシューズ、水分、夜光タスキなど

● 参加対象 どなたでも

● 定員 先着20名

● 参加費 無料

● 参加申込 参加申込期限1月16日（金）まで

下の申込書または、QRコードからWEB申込にて必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。（申込書FAX可）

● その他 • 単発、途中からの参加も可能です。途中からの参加をご希望される場合は、下記連絡先までご連絡ください。

中川村公民館 中川文化センター内 担当：福岡将志・片桐充昭

TEL：88-1005 FAX：88-4005 E-Mail：nakakou@vill.nagano-nakagawa.lg.jp

-----キ-----リ-----ナ-----セ-----シ-----  
令和7年度 中川村公民館 ランニング教室 参加申込書[1月16日（金）申込用]

| 氏名 | 年齢 | 住所（代表者のみ）   | 電話番号（代表者のみ）   |
|----|----|---|---|
|    |    |   |   |
|    |    | ※FAXでお申し込みの方は、確認の電話をお願いします。   |  |
|    |    | WEB申込はコチラから！ ⇒<br><a href="https://logoform.jp/form/CM3K/1358874">https://logoform.jp/form/CM3K/1358874</a> |  |