

「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！！



ランニング
は誰でも手軽に始めら
れるエクササイズ!!



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



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

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>

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～ 20時00分 【60分程度】	ランニングとは 正しいフォーム 走り方実践、トレーニング法実践
②	1月30日（金）		
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

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）申込〆】

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！ ⇒ https://logoform.jp/form/CM3K/1358874	
			