



NP0法人ニッポンランナーズ 協力

千葉県立柏の葉公園

スポーツ教室

ベテランアスリートによるスポーツ教室を開催します！

コミュニティ体育館

2月 4日(土) 15:00~16:30

2月11日(土) 15:00~16:30

3月 4日(土) 15:00~16:30

参加費：1,200円(保険料を含む)

持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル

総合競技場

2月19日(日) 13:00~15:00

3月19日(日) 13:00~15:00

参加費：1,200円(保険料を含む)

持ち物：飲み物、タオル

2月4日(土)

コミュニティ体育館

走り方教室

15:00~16:30 定員30名

小学生

1~3年生対象

★走り方の基本を楽しく学びます。
正しいフォームを身につけてラク
に速く走りましょう！



2月11日(土)

コミュニティ体育館

走り方教室

15:00~16:30 定員30名

小学生

4~6年生対象

★速く走るコツや楽に長く走るこ
とのできるランニングフォームを
学びます。



3月4日(土)

コミュニティ体育館

健康体操教室

15:00~16:30 定員30名

高齢者

対象

★軽度な運動が中心です。
体操・エクササイズ・ストレッチ
・ウォーキング・脳活など。
最後は床に寝そべってのストレッチ
も行います。



2月19日(日)
総合競技場

マラソン教室

13:00~15:00 定員50名

高校生
以上 対象

★長距離レースを目指している方
向けのクリニックです。

「基本動作」+「走力別の練習」
の流れで展開します。



3月19日(日)
総合競技場

陸上競技体験教室

13:00~15:00 定員30名

小学生
(5~6年生)
中学生 対象

★トラックシーズン直前で800m
~3,000mの記録向上を目指す実
践的なトレーニングを行います。



会場案内



※申込開始日 令和5年1月20日(金) 9時~

申し込み
お問合せ先

- 公園管理事務所にてお電話、もしくは窓口で受付け致します。
- 住所: 柏市柏の葉4-1 公園管理事務所
- TEL: 04-7134-2015 (9時~17時)

(一財)千葉県まちづくり公社 千葉県立柏の葉公園管理事務所