

# 「ふくしま駅伝」 郡山市 齋藤 純監督が今回も指導 郡山シティマラソンに向けてのランニングレッスン

**1 回目は、おおまちてらす 2 階「SPOLABO (スポラボ)」で開催**  
実践的な動作を分析できるトレーニングセンターでアスレチックトレーナー・理学療法士 が、「ランニングにおけるケガの予防につながるカラダづくり」を担当します！

**開成山公園ランニングコース・サブトラックなどで練習 基本、小雨実施**

- ・ ランニングフォーム改善につながる動きづくり
- ・ ランニングに必要な筋トレやストレッチ運動
- ・ シティマラソンへのコンディショニング、コース試走 など

1 回目	2 月 21 日 (土)	おおまちてらす 2 階「SPOLABO」13:00～15:00 ※ 普段はいているランニングシューズ持参(裏きれいに!)	12:30分集合 開講式12:45
2 回目	2 月 28 日 (土)	開成山公園内・サブトラック 14:00～16:00	13:50 集合
3 回目	3 月 14 日 (土)		
4 回目	3 月 22 日 (日)		
5 回目	4 月 4 日 (土)		
6 回目	4 月 11 日 (土)		
7 回目	4 月 18 日 (土)		
8 回目	4 月 25 日 (土)		

【集合場所】 1 回目は、おおまちてらす 2 階「SPOLABO」集合  
2 回目以降は、開成山公園内ラッキー 北側のあづまや

【対象・定員】 市内在住・在勤・在学の 18 歳以上 **男女・25 名**

【参加料】 1,720 円 (施設利用代 1,000 円・保険代 720 円) 1 回目に集金します!

【持ち物】 ヨガマット(2 回目から使用)、飲み物

【注 意】 車でお越しの方へ、開成山公園や公園周辺市駐車場は、2 時間まで無料。それ以降 30 分毎に、100 円かかります (普通車)  
参加者の方に桑野公民館駐車場 (無料) 開放します。開成山公園までは、約 1.5 km・約 20 分です。



○1 回目は、おおまちてらす。駐車場は、建物北側駐車場(パチンコ店東側)を利用下さい!  
○ランニングシューズは、屋内で使用。  
シューズ裏底は、洗ってきれいに!

**申込方法は、裏面をご覧ください**

**桑野地域公民館**

電話 934-3030

【申込用 QR コード】



## 申込方法

- ① QRコードを読み込み、入力フォームの内容に従って、住所・氏名などの必要事項を入力してください。
  - ※ 1名ずつの入力です。1月17日(土)から申込開始
  - ※ QRでの申し込みができない方は、直接公民館窓口申込あるいは電話で桑野地域公民館にお問い合わせください。
- ② 申込締切 2月7日(土)まで
- ③ 応募者多数の場合
  - ・ 抽選とさせていただきます。
  - ・ 抽選結果は、申込みいただいた全員に2月10日(火)、入力いただいたメールアドレスに送信します。
  - ・ 結果が受信されなかった場合は、2月12日(木)まで、桑野公民館(934-3030)へ電話でお問い合わせください。