

冬のランニング教室（大人版）

～ランニング初心者・これから始めようとしている方向け～
（正月太りも解消できるかも！？）

1月といえば、年末年始のクリスマスから正月までの慌ただしい時期が終わり、美味しい料理を食べ過ぎて、体重が気になったりしてせんか？

ドキッとした皆さん、心配しないでください、まだ間に合いますよ。

これを機会に、ランニングで、元の体にゆっくり戻していきましょう！！

久慈市陸上競技協会所属の講師が、初心者にもハードルが低く、膝や腰に負担をかけないように走り方の指導をしてくれます。一緒に脂肪が燃えやすい、つきにくい体づくりをしていきましょう！



日 時	令和6年1月30日（火）及び2月13日（火） 計2回 18時00分～19時30分
会 場	長内市民センター（サンエール）体育館（久慈市長内町 21-63-2）
内 容	・怪我を予防するためのストレッチや準備運動 ・膝や腰に負担の少ないランニング指導 ・シューズの話 ・ランニング後のストレッチ
講 師	にいや整骨院 代表 新井谷 潤 氏
対 象	ランニング初心者 これからランニングを始めようとする方（高校生以上）
定 員	30名（定員を超える場合は先着順となります）
参加料	無料
持ち物	動きやすい服装、内履き、タオル、着替え、飲み物
申 込	QRコード（申込フォーム）又は長内市民センター（0194-52-7400） まで
締 切	令和6年1月26日（金）17時まで

