

金沢中央走ろう会会員各位

代表 野村泰裕

以下の案内のように、石川県走ろう会連絡協議会が共催して、「ストレッチ教室」を開催します。講師の小川先生はたいへん有名な方で、内容の濃い教室になることと思います。ぜひ、ご参加ください。

申込先は澤田さんとなっていますが、走ろう会会員は野村がまとめます。

だいたいの人数を把握したいので、いったん9月末で締め切ります。

参加費は当日、受付にて納めてください。

【マラソンランナーのためのストレッチ教室】

楽しみにしていた金沢マラソンも早々に中止が決まり、目標を見失った方も多いと思います。でも、マラソンを愛好している方々はそんなことにもめげず、日々練習をつみ重ね、体調を整えていることと思います。

今回（公財）金沢市スポーツ事業団の各マラソン教室コーチ陣、石川県走ろう会のご協力を得まして下記日程で首記の教室を開くことになりましたので、ご連絡いたします。

主催：スポーツコミュニティー金沢南クラブ

共催：石川県走ろう会連絡協議会

後援：（公財）金沢市スポーツ事業団（マラソン教室担当講師）

日時：令和2年11月22日（日曜日） 午後13:30～15:30

場所：金沢市営中央市民体育館（メインアリーナ）

講師：小川 雄右様（東金沢整形外科クリニック副院長，足専門理学療法士）

内容：①ランニング前のストレッチ

②ランニング後のストレッチ

③足や関節を痛めた時の療法について

みっちり時間をとっていますので、ストレッチ練習のつもりで受講してください。テーピングの実習も行います。

参加費用：1000円

申し込み：名前と連絡先電話を

スポーツコミュニティー金沢南クラブ澤田まで

☎080-3082-6727 FAX:076-298-7192

Mail : spocom-2011@yc4.so-net.ne.jp