

2019 サマーランニング

熊出没のため 7/28 の会場変更

金沢中央走ろう会代表 野村 泰裕

夏休みの早朝, ウォーキング&ランニング
身体の芯から心地良い汗を流しましょう!

主催	金沢中央走ろう会
共催	石川県走ろう会連絡協議会
期日	2019年7月28日(日) 8月4日(日) 11日(日)の3回 (雨天中止) ※8月18日(日) 25日(日)は裏面の野尻あずさクロカンランニングとして開催します。
場所	7/28 法島町子ども交流センター前犀川左岸河川敷 8/4 上記または奥卯辰山健民公園 (7/28に決定します)
時刻	午前6時集合, 午前7時40分頃解散の予定
内容	走力に応じて, 初心者・中級者・上級者のグループに分かれて指導します
指導者	金沢中央走ろう会 トレーナー
申込	ハガキまたは E-mail に下記事項を記載し, 裏面金沢中央走ろう会事務局へ申し込んで下さい ① 氏名 ② 生年月日 ③ 郵便番号・住所 ④ 電話番号 ⑤ 希望クラス (初心者, 中級, 上級) <u>7月20日(土)まで</u>
その他	・サマーランニングの参加費は不要です。(18日と25日の野尻あずさクロカンランニングは500円) 1回だけの参加でも構いません ・ランニングしやすい服装とシューズでご参加下さい ・飲み物は必ず持参して下さい ・芝生の露でシューズが濡れますので, 靴の履き替えが必要です ・名簿の作成上, 申し込み締切日を設けていますが, 締め切り日を過ぎても当日参加することが出来ます

2019 野尻あずさ クロカンランニングのお誘い

(第 66 回健康体力づくり講座)

金沢中央走ろう会代表 野村 泰裕



<u>講 師</u>	野尻 あずさ (NPO 笑顔スポーツ学園 NikoA's Running Family 代表)
<u>経 歴</u>	世界陸上女子マラソン 2011 年 大阪国際女子マラソン 2010 年 8 位 2012 年 3 位 横浜国際女子マラソン 2013 年 2 位 北海道マラソン 2014 年優勝 富山マラソン 2015 年優勝 2017 年優勝

中学から大学ではクロスカントリースキーの選手として、世界ジュニア選手権やユニバーシアード、ワールドカップ日本代表として競技。
2008 年に陸上競技に転向し、実業団チームに所属。

主 催 金沢中央走ろう会
共 催 石川県走ろう会連絡協議会

期 日 2019 年 8 月 18 日(日) 25 日(日) の 2 回 (雨天中止)
場所・時刻 サマーランニングと同じです
参加費 1 人 1 回 500 円 (当日、徴収します。走ろう会会員は別途お知らせ)
内 容 ① 動的体操・ストレッチ
② 実際に公園内を走ります
講師指導の下、ジョギングを楽しみましょう
③ 静的体操・ストレッチ
申 込 サマーランニングと同じです 7 月 20 日(土)まで

金沢中央走ろう会事務局

〒920-0647 金沢市北寺町二67 岩室 伸一
電話 & FAX : 076-238-0647 E-mail : nqh21493@nifty.com