

綾部市スポーツ推進委員連絡協議会

2025 秋ジョギング教室



走る！ランナーたち



実施日時

第1回 11月 5日（水）
第2回 11月12日（水）
第3回 11月19日（水）
第4回 11月26日（水）

19時～20時

*可能な日にご参加ください
*途中参加も可能です

場所

綾部市立中筋小学校グラウンド
（綾部市大島町外山田8番地の1）

参加費

無料

対象者

○駅伝大会で完走や記録向上を目指したい方
○走るのを楽しみたい方

申込先

綾部市役所 文化・スポーツ振興課

電話 0773-42-4356

Email bunkasports@city.ayabe.lg.jp

WEB 右の2次元コードからお申し込みください

※当日、現地での申し込みも受付けます！



注：裏面もご覧ください

ジョギング教室申し込み用紙（受付日： 月 日）

・参加者名 お名前 フリガナ 年代・学年

お名前 フリガナ 年代・学年

お名前 フリガナ 年代・学年

・住所・連絡先 ※町名までで可・連絡がつく連絡先をご記入ください。

住所 連絡先

・参加日 ※参加される日に○印を付けてください。

11月5日(水)/11月12日(水)/11月19日(水)/11月26日(水)

-----切り取り-----

その他

○教室の実施状況を広報紙、活動状況の報告等で使用するため、写真撮影する場合がありますのでご承知ください。

○着替え、汗拭き、飲み物等は参加者自身でご準備ください。

◎雨天の場合やグラウンドコンディションが良くない場合は中止することがあります。当日の17時以降に下記 HP をご確認ください。下記電話番号にお問い合わせください。

・HP：右の2次元コードからご確認ください

・電話番号：090-3728-5033

※電話番号は当日のみ繋がります。



過去の参加者の感想

○楽しく基礎から丁寧に学ぶことができた。

○短い期間だったが自分に合った練習方法を習得できた。

○これまで我流で走ってきたが正しいフォームや練習法を身に付けることができた。

○単に走るだけでなく理論的な練習方法を学ぶことができ、走ることを趣味として生涯学習として継続していきたい。

○レベル的に参加することが不安であったが、実際参加してみると指導が分かりやすく楽しく学べた。