

へいせい ねんど しょう しゃ きょうしつ  
平成29年度 障がい者スポーツ教室

# ランニング教室

2~3キロの  
完走を目指し  
ます!

けんこう たいりょく なかま ため  
健康づくり・体力づくり・仲間づくりの為に

ランニングを始めてみませんか。

むり 無理なく、みんなで楽しく走りましょう♪

しょしんしゃ かた だいかんげい  
初心者の方も大歓迎です!



にっ てい  
日程

へいせい  
平成29年10月14日、21日、11月11日、25日

10:30~12:00 (いずれも土曜日、全4回)

ば しょ  
場所

さんだしそうごうふくしほけん むこがわかせんじき  
三田市総合福祉保健センター及び武庫川河川敷

ない よう  
内容

ランニングの基礎を学び、2~3キロの完走を目指します。

いえ で き ほうほう まな  
家でも出来るストレッチやトレーニング方法も学びます。

たい しょう  
対象

しな いざいじゅう ざいがく ざいきん しょう さいいじょう かた  
市内在住・在学・在勤で障がいのある18歳以上の方

けんこうじょう おこな かた  
健康上ランニングを行ってもよい方

てい いん  
定員

にん せんちやくじゅん ※お申し込み後に必要に応じて面談をさせていただきます。

こう し  
講師

ひょうごけんりつしょうがいしゃ こうりゅうかんだいいくしどういん  
兵庫県立障害者スポーツ交流館体育指導員

じゅこうりょう  
受講料

1,000円 (全4回分)

た  
その他

・飲み物をご持参ください ・走りやすい靴、服装でお越しくささい

うてんじ やね ばしょ しつない かいさい ごぜんじ けいほうはつれいじ ちゅうし  
・雨天時も屋根のある場所や室内で開催します (午前8時に警報発令時は中止)

もうしこ ほうほう れんらくさき うらめん きさい  
※申し込み方法・連絡先は裏面に記載しています。

もうしこ といあわ  
**申込み・問合せ**

ファックス、メール、ハガキで、住所、氏名、電話番号、性別、年齢、障がい名、

ランニング経験の有無を記入のうえ、下記まで申し込んでください。

ファックスの方は下記の申込み用紙をご利用ください。

〒669-1514 三田市川除675 三田市社会福祉協議会 地域福祉係 (杉浦・川吉)

Tel 559-5965 Fax 559-5945

Eメール [chiiki@sanda-shakyo.or.jp](mailto:chiiki@sanda-shakyo.or.jp)



さんか ま  
**ご参加お待ちしております！**

もうしこ ようし  
**申込み用紙**

**FAX : 079-559-5945**

もうしこ しめきり  
**申込み締切 : 10/10 (火)**

ふりがな		せいべつ 性別	おとこ おんな 男 ・ 女
しめい 氏名		ねんれい 年齢	さい 歳
じゅうしょ 住所	〒		
でんわばんごう 電話番号			
しょう しゅべつ 障がい種別		けいけん ランニング経験	あり なし 有 ・ 無
しょくいん つた 職員に伝えておきたいことがあればご記入ください			