

# 走る季節がやってきた エンジョイランニング

## 市民講座開催

### 4月29日(土・休日) 14時~16時頃

#### 北海道科学大学体育館 3階集会室

and

#### 前田森林公園

募集中

先着順  
定員締め切り



内容

講義	走るためのエネルギーを考える	→ → → 楽しく走る
実技	何を意識して走るか	
講師	杉山喜一先生	北海道教育大学岩見沢校教授 日本学生陸上競技連合理事



申込方法

FAXまたはメールにて  
住所・氏名・年齢・性別  
連絡先電話番号又はメールアドレス(携帯・パソコンの別を表示してください。)  
をご連絡ください

申込先 FAX:011-766-6019 メール:shirai-k@k4.dion.ne.jp(小文字です)

裏面参照 FAX申込用紙

参加経費 500円 当日いただきます



注意事項

当日は、筆記用具、ランニング可能な服装、タオル等持参してください。  
更衣室・シャワー室有り、駐車場有り

NPO法人札幌オールカマースポーツ倶楽部のPR

当倶楽部は、会員皆様で運営する総合型地域スポーツ倶楽部として発足5年目。  
地域に根ざし、幅広い世代の皆さんの参加と、いろいろなスポーツに取り組んでいます。原則、毎月第2・第4土曜日10時から前田森林公園で約5kmを楽しくマイペースで走って、タイムの他、体組成等を計測して記録をとり、保管する「エンジョイランニング記録会」実施しています。  
記録は体調維持管理やタイム改善のベースです。トレーニング会ではありません。皆様の参加をお待ちしています。

主催 NPO法人札幌オールカマースポーツ倶楽部

後援 札幌市手稲区  
協力 北海道科学大学

お尋ねは 090-6269-7782 または、shirai-k@k4.dion.ne.jp  
担当 白井

この事業は、札幌市さぼーとほっと基金の助成対象事業です

## エンジョイランニング市民講座申込用紙

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_ 男 女

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_ 男 女

住所 \_\_\_\_\_

電話(できれば携帯) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_  
(携帯 パソコン)

### 申込先

FAX : 011 - 766 - 6019

メール: shirai-k@k4.dion.ne.jp(小文字です)

NPO法人札幌オールカマースポーツ倶楽部では、定期的におじさんラグビーや子供さんのラグビー、フラグフットボール、ヨガ教室(毎週金曜日10時から)、エンジョイランニング記録会(於:前田森林公園・毎月第二・第四土曜日10時から)、その他不定期にスポーツイベントを開催しています。お尋ねは<http://www.as-ic.co.jp/sasc/contact.html>

関係ホームページ

<https://yuwaku.jimdo.com/>

おじさんラグビー

<https://sjrs.jimdo.com/>

少年ラグビー

<http://www.hokkaido-football.com/littlewolves/>

子供さん向けのタックルのないアメリカンフットボール