

# 冬休みにチャレンジ! カッコイイ走り方をマスターしよう!

## 12月26日(木曜日)

① 10時~11時 小学1年生~小学3年生

② 11時30分~12時30分

小学4年生~小学6年生

### ないう プログラム内容

せんもん  
専門のコーチがスポーツ時や運動会で強みになる走り方のコツをお伝えします!  
はし かた  
(走り方、スタートのフォームチェック・バランス能力向上トレーニング・ドリル練習など)



講師 遠藤 佳生 (えんどうよしき) 氏 / アスレティックトレーナー

トレーナー・ランニングコーチとして幼児からシニアまでのトレーニングやランニング、小学生向けかけっこ教室など多数指導。発育発達学、運動生理学などの観点から各年代に合った指導を行っている。

会場：大和市民交流拠点ポラリス  
対象：大和市内在住・在学の方  
申込：窓口または官製  
①講座名②日③時間④定員⑤費用⑥住所(大和市内)  
※はがき1枚  
※持ち物等は要りません

### 再募集のご案内 12月24日(火)まで

各時間帯に若干の空があります

先着順にて電話または窓口で受付いたします

なお大和市外にお住いの方も受講できます

(選)



■ホームページ■

<https://yamato-hokubu.jp/>

【送り先】〒242-0001 大和市中大和町1-1-1 大和市民交流拠点ポラリス

- 保護者の方の見学は可能です。小さなお子様と一緒にいる場合は、講座の妨げになりませんようご配慮をお願いいたします
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください
- 応募されたご本人さま以外のご参加はお断りいたします

【お問合せ】大和市民交流拠点ポラリス TEL 046(274)4361  
北部文化・スポーツ・子育てセンター

主催 | やまとみらい(市民交流拠点 指定管理者)

