

★東スポーツセンター・東図書館 連携事業★

地下鉄「ナゴヤドーム前矢田」駅に直結！

ランナー応援企画

# ランニング講習会

無料

～「楽に」「速く」走るコツを学ぼう！～



今年度も3月に開催の  
「マラソンフェスティバル ナゴヤ・愛知」。  
参加する方も、そうでない方も  
ぜひ、この講習を！



1 日 時 令和元年 10月29日(火) 午後1時～2時45分  
(東図書館 集会室に集合。午後0時45分開場)

2 内 容

	(講義) 「楽に」「速く」走るためのコツとは？」	(実技指導) 「実際に体を動かして試してみよう！」
時間	午後1時～1時45分	午後2時～2時45分
場所	東図書館2階集会室	東スポーツセンター第1競技場
講師	榊原秀夫氏 (愛知県市町村別対抗駅伝大会 尾張旭市統括コーチ 中京大学陸上部卒)	

3 対象・定員 18歳以上・30名

4 申 込 10月8日(火)午前10時30分より、東スポーツセンターまたは東図書館にて、窓口または電話で受付(先着順)

5 その他

- ・当日は実技指導がありますので、運動ができる服装、室内シューズをご持参ください。
- ・東図書館での講義のあと、東スポーツセンターへ移動 → 着替え → 実技指導 という流れになります。

東図書館には、ランニング関連の本を集めた「ランナー応援コーナー」も！



東スポーツセンターにはランニングマシンなどが多数！

(連絡先) 東スポーツセンター TEL 052-723-0411  
東図書館 TEL 052-712-3901