

福知山マラソンビギナーチャレンジ講座
特別講師



大はらっぱでリフレッシュ

申込み
不要！

もっと気軽に
もっと楽しく

北京オリンピック女子マラソン代表

中村友梨香さんと

走ろう！

中村友梨香さん

福知山市生まれ

福知山市アクティブシティ推進アドバイザー



参加者の声

- ✓ 芝生の上で気持ちよく走れた！
- ✓ 普段しない動きで体が軽くなった！
- ✓ 膝に負担をかけない走り方を学べた！

あなたのペースで参加しよう！

1回だけの参加OK！2回でスキルアップもおすすめ！

6.20 土

9:00-11:00

第1回

走るのが楽しくなる！
マラソン基礎、動き作り講座

会場 三段池RAVIHOUSE大はらっぱ

雨天時は六人部地域公民館 体育館
(前日正午に判断し市ホームページやSNSでお知らせ)



Instagram

9.19 土

16:00-18:00

第2回

坂道を味方につける！
マラソン ステップアップ講座

会場 三段池RAVIHOUSE大はらっぱ

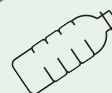
雨天時は福知山市武道館 柔道場



初心者歓迎



動きやすい
服装で



水分補給用の
飲み物を

最大100P
もらえる

KENPOS

福知山市健康医療課 ☎ 0773-23-2788