

初心者ランニング教室

～ランニングをはじめよう！！～

日時： 9月4日、18日 靴の履き方～歩いてみましょう
10月2日、16日 動き作り～歩き＋走りましょう
11月6日、20日 動き作り～1km走りましょう
(18時00分～19時30分)

会場：デンカビッグスワンスタジアム/新潟市陸上競技場
(雨天による中止の場合は当日13時までにご連絡します。)

対象者：中学生以上の障害のある方（初心者大歓迎）
※介助の必要な方はご自身でご用意ください
※車椅子の方、下肢不自由の方はご相談ください。

定員：10名程度（先着順）
※定員を超えた場合のみ連絡します。

参加費：無料

持ち物：動きやすい服、シューズ、帽子、タオル、
飲み物、健康保険証、障害者手帳

申込方法：所定の用紙に必要事項をご記入のうえ、障害者
交流センター受付まで提出してください。

※当日の怪我については応急処置のみとし、その他については参加者の責任としま
す。

○お問い合わせ

新潟県障害者交流センター

新潟市江南区亀田向陽 1-9-1

TEL：025-381-8110

FAX：025-381-1478

担当 永田、計良