

ファミリー スポーツ陸上塾

苦手を克服！
できるを伸ばそう！



種目を絞って集中的に行うことで「できる！」「できた！」の成功体験を得ます。

開催日時

3/1 3/8 3/15 3/22

全4回・毎週土曜日 10:00~11:00
会場 B & G 海洋センター

参加料

1組 **2,400円** (傷害保険料含)
小学校1~6年生と保護者 10組
※保護者の方には、走り方のポイントなど伝授します。
一緒に運動しながらでもOK!

講師：三田宗秀、大塚俊二
(能代市スポーツ協会
スポーツ指導員)

内容

運動会に
向けて!!

- ★ 1秒でも早く走れるコツ
- ★ 正しい走り方
- ★ 長く走れるコツ



申込締切日
2/26
(水)

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室参加中、体調がすぐれない場合はすぐスタッフまで声がけをお願いします。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。
お問い合わせはNPO法人能代市スポーツ協会(54-3607)まで。

令和6年度 ファミリースポーツ陸上塾

令和7年 月 日

ふりがな		年 齢	性 別	学校名 (子どものみ記入)	
氏 名		歳	男・女	小学校	年
ふりがな		年 齢	性 別	連絡先	
保護者氏名		歳	男・女	自宅	-
				携帯	-
住 所	〒 - - 能代市				