

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
健康・スポーツ県民講座 実施要項（一般講座）

- 1 趣 旨 健康づくり及び競技スポーツに関する講座や実技講習を通して、県民の健康づくり及び競技スポーツへの知識を深めるとともに実践力の向上を図ります。
- 2 主 催 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
指定管理者 公益財団法人新潟県スポーツ協会
- 3 共 催 公益財団法人スポーツ安全協会新潟県支部
- 4 講座名 **ランニング教室 ～走ってみよう♪楽しく・長く・速く！～**
- 5 日 時 令和2年10月11日（日） 10時00分～12時00分（受付9時30分～）
- 6 会 場 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 67 番地 12 デンカビッグスワンスタジアム内
- 7 講 師 星 俊寛（ほし としひろ）
健康運動指導士・中学高校第一種教員免許資格・FitArc ランニングアセスメントスペシャリスト(CRAS)・日本サッカー協会公認コーチ
- 8 内 容 運動不足でなまった体を動かしたい、ランニングを始めてみたい、今よりももう少し長く・速く走ってみたい方を対象に、ケガや故障なく楽しく走る方法を講義・実技で学びます。
- 9 参加対象 県内在住の18歳以上で健康上の問題がない方
（医師からの運動制限されていない）
- 10 定 員 30名
- 11 参加料金 550円 ※受付の券売機でお支払いください。
- 12 申込方法 次のいずれかでお申し込みください。
(1) センターホームページ (<http://www.ken-supo.jp>) : 「メールでのお問い合わせ」画面から必要事項をご入力ください。入力内容は募集案内（ホームページからダウンロード可）に示してあります。
(2) 提出：募集案内の参加申込欄にご記入の上、センター受付へご提出ください。
(3) 電話（025-287-8806 営業時間内）
- 13 申込期限 定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
- 14 その他 (1) 車でお越しの際はスポーツ公園駐車場 P1 又は P3 をご利用ください。
(2) ランニングシューズ（雨が降った場合は室内シューズも）、動きやすい服装でお越しください。
(3) 新型コロナウイルス感染拡大予防のために、入館時には、入館チェック、マスクの着用をお願いしております。
(4) 今後の社会情勢により、変更・中止とさせていただく場合があります。