

なっやすみ こども走り方教室

「かけっこが苦手…」
「もっと速く走れるようになりたい！」
「スポーツ全般のスキルアップをはかりたい！」
学校では教えてくれない走り方のコツが知りたい!!
そんなお子さまにぴったりの走り方教室です!
正しいフォーム・スタートの仕方・バランス感覚など、
真子先生と楽しく学びながら自然とスピードアップを
習得しよう♪

夏休みに大人気の講座!!
今年も開催します。



- ① 2026年 7月4日(土)・20日(祝・月)
② 2026年 8月2日(日)・23日(日)

※①か②どちらかお選びください。

時間 10:00~11:00
場所 体育館(東) ※7/4のみ多目的ホール
で開催です。
対象 小学生 **定員** 各回25名



講師
野口 真子氏

夏のかけっこ!!
走り方特訓
しませんか♪



参加費 1,600円(①・②それぞれ)
※当日までにスワンホールへお支払いをお願いします。
※当日は受付の混雑が予想されるため、事前のお支払いを
おすすめいたします。
持ち物 室内シューズ・水筒・
動きやすい服装でご参加ください。

**お申込み
方法** 6月2日(火)AM10時~
申し込み開始
電話またはQRコード



★昨年大好評だった走り方教室を今年も開催します★
・先生のお話が分かりやすかった。・靴の履き方・足の指
まで使うことが大切。
・つま先や足首の使い方がわかった。
・遊びを交えながら丁寧に指導して下さった。話し方も
とても丁寧でした。
・走るだけでなく、日常で行っている様々な動きがト
レーニングにつながる事がわかりました。家でも取り
入れやすいものもあり、やってみたいと思いました。
(2025年度開催のアンケートより抜粋)

スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00
〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1
TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101
<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

