



ふゆやすみ 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♪





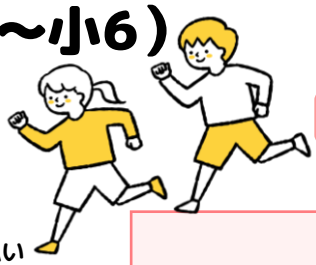
夏休みに大人気の講座!!
冬も開催します。

2026年12月13日(日)

時　間　① 9:30～10:45(小1～小2)
②11:00～12:15(小3～小6)

場　所　体育館 (東)

参加費　800円
※当日前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。



対　象　小学生　　**定　員**　各回25名

持ち物　室内ランニングシューズ(体育館シューズ)・水筒・動きやすい服装 でご参加ください。

お申込み方法　11月1日(日) 10:00～ 受付開始
電話または二次元コード

主催:伊丹市教育員会(スワンホール指定管理者:日本環境マネジメント株式会社)

冬のかけっこ!!
走り方特訓
しませんか♪



講　師　野口 真子氏

【内　容】
- 先生のお話が分かりやすかった。
- 靴の選び方の説明がわかりやすかった。
- 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くださった。話し方もとても丁寧でした。
- 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。

(2026年度夏講座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/