

第6回 小学生・中学生のための食育講座・走り方講習会

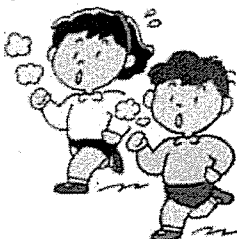
総合ランニングクラブ「川路AC」では、川路の小中学生がスポーツへの関心を高めてもらうことを目的に、食事と体づくりについて学ぶ「食育講座」と正しい走り方・トレーニング方法について学ぶ「走り方講習会」を計画しました、皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 2025年8月31日(日) 受付 9時00分～(小雨決行)

場 所 天竜川総合学習館「かわらんべ」

講 習 第1部 「走り方講習会」 9時30分～10時20分

すべてのスポーツの基本である「正しい走り方」や、友だちと
‘ふれあい’ながら楽しく「走ることの大切さ」を学びます。
(小学校高学年向けの内容を予定)



第2部 「食育講座」 10時30分～11時30分

子どもたちの成長にとって食事はとても大切です。
健康で丈夫な体づくりのための食事や、スポーツと食事の関係性
について学びます。



講 師 横打 史雄 先生

愛知県一宮市出身、信州大学卒業。阿南高校などで陸上部顧問。
現在は、長野東高校女子駅伝部監督。2024都大路を含め全国女子
高校駅伝2度目の優勝。過去、飯田下伊那駅伝部所属、近年最後の
優勝メンバー

参加資格

川路地区に居住または通学する小中学生及び川路ACメンバー

参加費

無料 参加者全員に参加賞があります🎁

申込方法

川路AC役員または川路公民館へ申込書にて申し込んでください

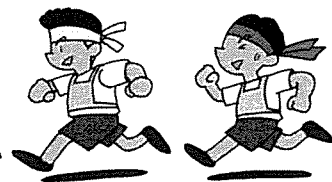
申込締切

2025年8月24日(日)

問い合わせ

川路AC奥村(090-2688-0176)または 川路公民館 清水主事(27-2001)まで

✉ okuac7@gmail.com



主催/川路AC

共催/川路公民館

協賛/すきっぷ接骨院

協力/天竜川総合学習館かわらんべ

ストレッチの広場

参加者募集！

「無料体験講座」

腰痛や肩こり等の健康のお悩みはありませんか？

ストレッチは、筋肉を伸ばして、柔らかくし、動きを良くする運動になります。

「ストレッチの広場」は、体がほぐれて元気になれる講座です。

今回、公開講座を開催しますので是非体験をしに来てみませんか？

どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください。

日時：9月16日(火)

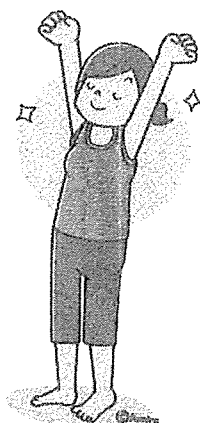
午後1時20分～3時

会場：川路公民館1階 大会議室

内容：ストレッチ体操を体験してみよう♪

講師：健康運動指導士 村澤由美子先生

持ち物：タオル1本 飲み物 ヨガマットなど床に敷ける物

その他：発熱、風邪症状等の体調不良がある方は、参加をご遠慮ください。
熱中症予防のため飲み物を必ずお持ちください。

申込 9月12日までに川路自治振興センター保健師までお申し込みください。

お知らせ

参加はいつからでも大歓迎！みんなで楽しく体を動かしましょう！

ストレッチの広場 受講生募集

日時：毎月第1・3火曜日 午後1時20分～3時

受講料：半年間（12回）で受講料4,000円♪

1回あたり
334円です☆

「一人ではなかなか続けられない・・・」

そんな方には、月2回開催のストレッチの広場の受講をおすすめします！！

会場・講師は、体験講座と同様です。参加をご希望の方は、無料体験講座の際にお申し出ください。