

# 県庁生協 ランニングセミナーのお知らせ

10月18日(水) 18時~19時でランニング講座を開催いたします。  
当日、早稲田大学競走部トレーニングコーチ 知野さんを講師にお呼びして  
「ランニング講座」を開催いたします。  
ストレッチの実践や正しいテーピングの貼り方、ランニングの基本姿勢等  
質問時間を多めにとってご説明したいと思います。  
ご予約お待ちしております。



【開催時間】 18時~19時

【場所】 県庁30階 ふれあいラウンジ

【申込方法】 申込用紙を「生協 中野」あてへご提出願います。

【定員】 15名

【締切日】 定員に達し次第

【参加費】 無料

【早稲田大学競走部トレーニングコーチ  
知野さんによるランニング講座】

1 箱根駅伝選手が実践するストレッチを体験

2 実践!正しいテーピングの貼り方(膝・ふくろはぎ・足首)

3 ランニングの基本を体得

※当日は実践しますので動きやすい服装がベストです。(スーツでも可)

【講師：知野さん(ファイテン)】

10月18日水曜日

## 県庁生協 セミナー 申込用紙

※ご参加は県庁生協の組合員の方に限らせていただきます。

【開催時間】 18時~19時

【場所】 県庁30階 ふれあいラウンジ

【申込方法】 申込用紙を「生協 中野」あてへご提出願います。

【定員】 15名

【締切日】 定員に達し次第

【参加費】 無料

氏名		職員番号	
所属名		電話番号	
メールアドレス			

◎先着順となりますので参加可否についてはメールでご連絡いたします。

FAX 送信先 : 027-221-4029 (県庁生協 中野)

メールでのお申込み

E-mail info@hot-hitotoki.com