

公民館でトライ はじめようランニング



運動習慣を身につけたい

健康づくり

自分にできるかな

正しいフォームって？

何から準備したらいい？

ストレス解消

お申し込みはこちら



場所 **座学** 午前10時～11時 五領公民館 大集会室
実践 午前11時～正午 五領小学校グラウンド(雨天時 体育館)

対象 市内在住または通勤・通学の方 定員 **20人申込順**

講師 ランニングコーチ 沖 和彦さん 費用 無料

持ち物 水分補給の飲み物 筆記用具 雨天時は室内シューズ
軽い運動ができる服装 運動靴でお越しください

申込 11/4(水)午前9時～ 簡易電子申込、電話または公民館窓口にて
電話・窓口は平日午前 9 時～午後5時15分まで

主催 高槻市立五領公民館

TEL 072-669-6169

〒569-0016 高槻市五領町11-6

11/21(土)

10:00～12:00