

陸上教室開催のお知らせ

実施日時	10/24(日)
実施時間	10:30 ~ 12:00
実施場所	佐久総合運動公園 陸上競技場
受付開始	10:00～ 陸上競技場事務所
対象・定員	小学生 20名
内容	走りの基礎から、実践まで
持ち物	運動できる格好・飲み物・タオル
参加料	入場料のみ(小学生100円) * 年間券所有の方は無料 * 当日払い

イントラ紹介



小林未佳：長野運動公園所属

主な経歴：長野県高校総体女子400m 県1位
全国高校総体女子400m ベスト16

最後に一言：楽しくがんばりましょう！

新型コロナウイルス感染防止対策について

* 教室参加にあたり以下の点にご注意願います。

- i : 当日体調がすぐれない方、また受付時の検温で37.6℃以上の方の参加はご遠慮いただきます。
- ii : 手指消毒の協力をお願いいたします。
- iii : マスクの着用(教室中以外)をお願いいたします。
- iv : 当日受付時に住所等のチェックシートの記入をお願いします。

* こちらは個人情報が含まれますが、適切に管理し2週間後に破棄いたします。
また、保健所等より指示があった場合のみお渡しいたします。

- v : 今後の発生状況によっては中止または延期の可能性もありますが予めご了承ください。

申込・問い合わせは佐久総合運動公園
事務所へ直接または、
電話にて受付いたします。

0267-63-7101

指定管理者 シンコースポーツ(株)

ノルディックウォーキング教室開催のお知らせ

実施日時 10/24(日)

実施時間 10:30 ~ 12:00

実施場所 佐久総合運動公園内

受付開始 10:00~ 陸上競技場事務所

対象・定員 高校生以上 15名

内容

- ・ポールを使ったストレッチ
- ・ポールを活用した歩き方
- ・実際にポールを使って歩く

参加料 無料

ポールについて 無料レンタルあります。

イントラ紹介



木村正哉：新潟県立武道館所属
元クロスカントリー選手

主な経歴：全日本選手権 優勝
：国民体育大会 優勝
：世界選手権 日本代表
：World Cup 日本代表
：アジア選手権 日本代表

最後に一言：皆で楽しく歩きましょう！

新型コロナウイルス感染防止対策について

*教室参加にあたり以下の点にご注意願います。

- i：当日体調がすぐれない方、また受付時の検温で37.6℃以上の方の参加はご遠慮いただきます。
- ii：手指消毒の協力をお願いいたします。
- iii：マスクの着用(教室中以外)をお願いいたします。
- iv：当日受付時に住所等のチェックシートの記入をお願いします。

*こちらは個人情報が含まれますが、適切に管理し2週間後に破棄いたします。
また、保健所等より指示があった場合のみお渡しいたします。

v：今後の発生状況によっては中止または延期の可能性もありますが予めご了承ください。

申込・問い合わせは佐久総合運動公園
事務所へ直接申込または、
電話にて受付いたします。

0267-63-7101

指定管理者 シンコースポーツ(株)