

令和6年3月4日

報道各位

新潟市西区役所地域課

「大人のランニング&ウォーキングセミナー」の開催について

西区役所地域課では、特色ある区づくり事業「西区スポーツスマイルプロジェクト」を実施しています。

この度、春に向けた運動不足解消と運動の習慣化に焦点を当て、大人でも取り組みやすいランニングやウォーキングのイベントを下記のとおり開催いたします。

全2回のコースとなっており、初心者から経験者まで参加できる内容となっております。

開催にあたり、広報にご協力いただきますようお願いいたします。

記

- 開催日時 **【第1回】** 令和6年3月10日（日）
 【第2回】 令和6年3月17日（日）
 各回9時30分～11時00分（受付9時15分～）
- 会 場 みどりと森の運動公園 屋内コート
- 定 員 30名（申し込みは定員に達しました）
- 講 師 (株)新潟アルビレックスランニングクラブ

<問い合わせ>

○当イベントに関すること

新潟市西区地域課 文化・スポーツ担当 平原

電 話 : 025-264-7193

F A X : 025-269-1650

電子メール : chiiki.w@city.niigata.lg.jp

オリンピックや
日本代表経験スタッフが
直接指導いたします！



Niigata
AlbirexRC

参加
無料

西区スポーツマイルプロジェクト

大人のランニング & ウォーキングセミナー

初心者の方でも気軽に「ランニング」&「ウォーキング」に親しめるイベントです。

日時 第1回 **3月10日** 第2回 **3月17日** 各回**9:30-11:00**
全**2**回シリーズ

会場 **みどりと森の運動公園 屋内コート**
新潟市西区板井 1018-1

対象 **18歳以上** 定員 **30名** ※応募多数の場合は抽選

内容
・初心者を対象としたランニングとウォーキングの基礎的な講座
・種目選択(ランニング・ウォーキング)に応じたグループ指導

新潟アルビレックスランニングクラブ コーチ

・新潟アルビレックスランニングクラブのコーチはオリンピック出場者や元日本記録保持者など経験豊富なコーチ陣が在籍しております。
・当日の指導内容や人数によって担当コーチが決まります。

講師

主なコーチングスタッフ



大島めぐみ
シドニー・アテネ五輪日本代表
世界陸連レベル1公認コーチ



松宮 隆行
北京五輪日本代表
5000m元日本記録



近野 義人
広島アジア大会日本代表
800m元日本記録

心と身体を
リフレッシュ!
楽しく健康づくり!

初心者でも安心!
レベルに合わせた内容

走りだけ
じゃない!
コンディショニング・
水分補給も
学べ!



◎当日の持ち物・・・運動できる服装、履きなれた靴、内履き、タオル、飲み物

申込方法

- ①電話 申込先(新潟市西区地域課)までお電話ください。
- ②インターネット 西区ホームページ(右記の二次元コード)内の申込フォームからお申込みください。



お申し込み・お問い合わせ先

新潟市西区地域課
〒950-2097 新潟市西区寺尾東3丁目14番41号
Tel.025-264-7193
(受付/平日8時30分~17時30分まで)

受付期間 **2月5日(月) → 2月20日(火)**