

スポーツ

22 長距離走教室 ～自分のペースで楽しくランニング～

ランニングは、シューズがあれば誰でも楽しむことができ、健康や体力向上にとっても効果的なスポーツです。しかし、無理をしたり基本を知らないまま走ってしまうと逆効果になってしまいます。

教室では初心者用に体を動かすことから始めて、ジョギングからランニングへと段階を追って練習方法をお伝えします。1回だけの参加でも、都合がよい日の参加でも大丈夫です。

講師は「とよやまJRC」の指導者です。基本・基礎から発展までやさしくお伝えします。

- とき 土曜日の午前中
 - ところ 豊山グランド・豊山小学校ほか
※雨天の場合は社会教育センター（室内用シューズをお持ちください）
 - 対象 小学生以上
 - 定員 30名程度
 - 受講料 無料
 - 持ち物 タオル・水筒
 - 服装 ランニングシューズと運動服 初めて参加される方は生涯学習課までお問い合わせください。
- ⑨運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

23 少年野球教室 ～プロ野球選手から教わる基礎・基本～

中日ドラゴンズの現役選手らを講師に迎え、少年野球教室を開催します。プロのバッティング、守備、投球などの基本を教えます。

少年野球の指導者もプロの指導を見て、指導方法を学ぶこともできます。

- とき 12月6日（日）
午前9時から正午まで（日時変更の可能性有り）
- ところ 豊山グランド 雨天時は社会教育センター
- 対象 町内在住の小中学生個人及び小中学生のチーム ※申込制ですので、当日参加はできません。
- 定員 なし
- 受講料 無料

詳しい内容、申込方法等は広報とよやま11月号でお知らせします。

