令和8年度　小郡市スポーツ実施事業



走る楽しさを見つけよう！

ランニング教室

おごおり
健康・介護予防
ポイント事業

初心者の方も、もっと上を目指す方も、
それぞれのペースでステップアップ！

☂ 雨天時は延期となります

はじめてのランニング【全2回】

ランニングを始めたい方、
運動不足を解消したい方におすすめ！

① 11月14日（土）
② 11月21日（土）

13:00～14:30

参加料　3000円／2回
※1回のみ　2000円

レベルアップ講座【全2回】

フォーム改善や記録向上を
目指す方におすすめ！

① 11月14日（土）
② 11月21日（土）

15:00～17:00

参加料　5000円／2回
※1回のみ　3000円

こんな方におすすめ！

- 健康づくりを始めたい
- 正しいフォームを学びたい
- ランニングを習慣化したい
- マラソン大会に挑戦したい

会　場
小郡市陸上競技場



集合：陸上競技場正面玄関前

定　員
各20名（先着）
対象者
18歳以上
（高校生を除く）

講　師
中村　優介
福岡マラソン完走
プロジェクト講師
健康運動指導士

持ち物
- 運動できる服装
- ランニングシューズ
- 飲み物・タオル

申込締切　11月14日（土）開催分 11月13日（金）まで
11月21日（土）開催分 11月20日（金）まで

お申込み・
お問い合わせ

recess

株式会社 リセス
TEL:0942-52-4887
受付時間：9:00～18:00
休業日：土曜日・日曜日・祝日
（小郡市委託事業者）

申込QRコード