

速く走りたい！  
運動会でヒーローになりたい！  
そんな君にピッタリ！

子供向け

# 走り方教室

2020.8.29 SAT・30 SUN

走り方の基本である腕振りや、速い足の動き、  
スタートダッシュのコツを子供たちに伝授し、  
速く走るための練習を行います。

詳しくは裏面へ



マラソンに挑戦したい！  
ダイエットに挑戦したい！  
そんなあなたの力になります！

大人向け

# ランニング教室

2020.10.4 SUN・18 SUN

無理なく健康的にランニングを楽しむための  
ウォーミングアップやストレッチの方法、  
ランニングフォーム、練習方法などを指導します。

詳しくは裏面へ

公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団

〒524-0102 滋賀県守山市水保町北川 2891 TEL : 077-585-7821 営業時間 : 平日 9:30 ~ 17:00

# SGH文化スポーツ振興財団は 文化とスポーツの普及振興を通じて 地域社会に貢献します

私たちは、佐川美術館における美術品等の展示公開やさまざまな文化事業を通じて人々の豊かな人間性を育み、スポーツを通じて地域のみなさまの健康増進、心身の健全な発達に寄与することで、明るく豊かな社会の実現を目指しています。

子供向け

## 走り方教室

参加費  
無料

**日時** 2020年8月29日(土)、30日(日)

10:00~11:30 (年中・年長)  
13:00~14:30 (小学1~3年生)

**場所** 滋賀県守山市水保町 SGホールディングスグループ  
守山パーク メインスタジアム 雨天時:総合体育館

**定員** 各回50名

**持ち物**  動きやすい服装  
 飲み物  マスク  
 タオル  事前確認書  
雨天時  室内用シューズ

**申込** 7月8日(水)~8月13日(木)まで  
申込はWEBからのみで、  
応募者が多数の場合  
抽選になります。

\\申込はコチラ/



大人向け

## ランニング教室

参加費  
無料

**日時** 2020年10月4日(日)、18日(日)

10:00~12:00 (18歳以上)

**場所** 滋賀県守山市水保町 SGホールディングスグループ  
守山パーク メインスタジアム 雨天時:総合体育館

**定員** 30名

こんな方にも  
オススメ!  
●ランニングを始めて間もない方  
●仲間と一緒に楽しく走りたい方  
●ダイエットを考えている方

**持ち物**  ランニングに適したウェア  
 ランニングシューズ  
 飲み物  マスク  
 タオル  事前確認書  
雨天時  室内用シューズ

**申込** 7月8日(水)~9月17日(木)まで  
申込はWEBからのみで、  
応募者が多数の場合  
抽選になります。

\\申込はコチラ/



※主催者側で傷害保険に加入しておりますが、イベント参加中に負傷した場合には限ります。



講師はミズノ株式会社の陸上競技専門スタッフ! かけこが早くなるコツ、効率的なランニングフォームや練習方法を伝授します!  
さらに! 参加された方の中から抽選で、ミズノのスポーツ用品をプレゼント!

# 緑かがやく天然芝を駆けぬけよう!

公式SNSを開設しました!

スポーツイベントの開催情報などをお届けします。  
ぜひフォローをお願いします!



Twitter ▶



Instagram ▶



公益財団法人SGH文化スポーツ振興財団

〒524-0102 滋賀県守山市水保町北川 2891 TEL: 077-585-7821 営業時間: 平日 9:30 ~ 17:00