

「スポーツに親しみ心身を健やかに」和歌山マスターズ

合同練習会のご案内

当連盟では、健康やスポーツに興味がある方、またマスターズ陸上競技愛好者を対象に、実技練習会を企画いたしました。日常における運動のコツや、スポーツの基本となる陸上競技のヒントを解説いたします。体力向上健康維持増進に役立ち、健康寿命延伸につながります。マスターズ会員の方、会員ではなくてもスポーツや健康に関心のある方は、奮ってご参加ください。

【開催概要】

主催 NPO 法人和歌山マスターズ陸上競技連盟

日時 2021年4月11日(日) 13:00~16:00 受付 12:30~

会場 紀三井寺公園陸上競技場

〒641-0014 和歌山市毛見200 TEL 073-444-7565

参加料 無料

参加資格 日常的に実践できる人(毎朝・タウオーキングやストレッチを心掛けている人)
スポーツ愛好者、陸上競技愛好者および陸上競技に興味のある人。
体を動かしている人、動かそうとしている人。

募集人数 100人(定員を超えた場合は、申込み順とさせていただきます。)

申込方法 添付の申込用紙に必要事項を記入の上、FAX又はE-mailでお申し込みください。

申込締切 2021年3月31日(金)

申込先 和歌山マスターズ陸上競技連盟

〒641-0021 和歌山市和歌浦東3-6-14 関 理事長宛

TEL/FAX 073-445-5707 E-mail: jiarjin-meriko@jcom.zaq.ne.jp

実技講習

講師は和歌山マスターズベテラン会員

【スケジュール】

12:30 受付

13:00 開会式(会長挨拶・講師紹介 他)

13:30 実技講習 短距離・中長距離・跳躍・投てき

- ・講習会当日は、軽い運動の出来る服装で参加してください。
- ・当日の受付も可能です。

「スポーツに親しみ心身を健やかに」和歌山マスタース合同練習会申込書

4月11日(日)
紀三井寺公園陸上競技場

申込先 E-mail アドレス jiarjin-meriko@jcom.zaq.ne.jp
TEL/ FAX 番号 073-445-5707
携帯 090-2041-6098

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および携帯番号	()	()	()
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			

氏名			
ふりがな			
生年月日		性別	男・女 (いずれかに○)
住所	〒		
連絡先電話番号 および携帯番号	()	()	()
マスタース登録会員の方は登録番号 (登録者でない場合は未記入でかまいません)			
普段行っている運動の種類と頻度 (陸上競技歴などもここに記入してください)			