

# 2016サマーランニングのお誘い

金沢中央走ろう会代表 野村泰裕

夏休みの早朝, 健民公園の芝生の上でウォーキング & ランニング。  
体の芯から心地よい汗を流 しましょう。

主 催 金沢中央走ろう会  
共 催 石川県走ろう会連絡協議会

期 日 平成28年  
7月31日(日) 8月 7日(日)  
8月14日(日) 8月21日(日)  
8月28日(日) の5日間 (雨天中止)



場 所 奥卯辰山健民公園(駐車場あり)

時 刻 午前6時に公園管理事務所前に集合, 午前7時40分頃解散の予定

内 容 走力に応じて初心者・中級者・上級者などのグループに分かれて指導します。

指導者 金沢中央走ろう会トレーナー

申込み ハガキまたはe-mailに下記事項を記載し, 下記金沢中央走ろう会事務局へ  
申し込んでください。

①氏名      ②生年月日      ③〒・住所      ④電話番号  
⑤希望クラス(初心者, 中級, 上級)      7月23日(土)まで。

その他

- ・参加費は不要です。また, 1回だけの参加でもかまいません。
- ・ランニングしやすい服装とシューズでご参加ください。  
飲み物は必ず持参してください。
- ・芝の露でシューズが濡れますので, お帰りには靴の履き替えが必要です。
- ・名簿作成上, 申し込み締め切り日を設けていますが, 締め切り日を過ぎても当日参加することができます。

## 金沢中央走ろう会事務局

〒920-0647 金沢市北寺町二67 岩室伸一

電話 & Fax 076-238-0647

e-mail nqh21493@nifty.com

