

「走るの難しくない！」
本気のパパを見せてやれ！

大鬼ごっこ&ラン教室

楽しく親子で体を動かそう！ パパと子どものコミュニケーション

鬼ごっこは「走る」ことに最適なトレーニング。

子どものころに身に付けておきたい前向きなメンタルの作り方講座をランニングのプロが教えます。

日時 2016年12月23日（金・祝）10:00-12:00
場所 れんげじスマイルホール（静岡県藤枝市本町1-2-1）
対象 幼稚園から小学生の子ども&お父さん
定員 25組（※走れるお子さん2人以上参加もOK）
持ち物 室内履きできる靴（体育館シューズ・きれいな運動靴）・水筒
服装 運動できる服装でお越しください

《申込方法》

参加には事前の申込が必要です。

「Woman With Project(ウーマン・ウィズ・プロジェクト)」の申込フォームに必要事項を入力してください。

※本イベントに託児はありません。

ふじえーる

<http://fujiyell.jp/woman/>



※こちらのバナーが目印です。

または



講師：中川智博

2003年世界クロスカントリー日本代表、2004年スズキ株式会社入社。

2004年全日本実業団選手権 3000m障害チャンピオン。

2016年(株)TOMO RUNを立ち上げ、ランニング指導を中心として活動中。



ウーマン・ウィズ・プロジェクト
Woman With Project
今後のイベント

※時間はいずれも
10:00~12:00
※会場はいずれも小杉苑

開催日	タイトル	開催日	タイトル
2016年12月 6日(火)	子どものお片付け講座	2017年 1月24日(火)	「ほめ達(ほめる達人)」講座
12月13日(火)	ライフイベントから考えるお金講座	2月 7日(火)	「見た目マイナス5キロ」の着こなし術
2017年 1月17日(火)	健康&美容エクササイズ	2月14日(火)	子どもを守るためのネットリテラシー講座

主催：藤枝市 市民文化部 男女共同参画課
受託・運営：ON-MOプロジェクト(株式会社NOKIOO)

お問合せ TEL:053-545-5105(平日9:00-17:00)
NOKIOO Woman Withプロジェクト担当まで
Eメール: event@on-mo.jp