

年齢、性別、国籍、障害の有無  
に関係なくみんなでスポーツを楽しもう

# ユニバーサルスポーツ 開催!

満員必至!  
早めのご予約を

11月13日(土)スタート

場所：高津スポーツセンター  
3階 ユニバーサル広場 又は  
2階 ランニングコース

こんなこと  
やります♪

- ウォーキング教室…【初日】姿勢よく歩く 【2日目】リズムよく歩く 【3日目】呼吸を注意  
【4日目】簡単な生理学 【5日目】簡単な解剖学 【最終日】ウォーキングの完成  
さあ、正しいウォーキングを学び、さらに健康な身体をつくりましょう。
- ランニング教室……【初日】走る姿勢 【2日目】走りにつなげる大きな動きや速い動き  
【3日目】スタートの姿勢 【4日目】中間走 【5日目】走りに必要ないろいろな動き  
【最終日】総復習(スタート⇒中間走⇒フィニッシュ)  
さあ、美しい姿勢で走ることによってスピードアップを目指そう!
- モルック教室……1996年、フィンランドで生まれたスポーツです。とても簡単なルールで子どもから  
高齢者まで楽しめます。みなさん、お気軽にご参加ください。

モルックもやるよ!

芝生がきれいな  
3階ユニバーサル広場

たのしくウォーキング!

雨の日は  
ランニングコースで!

【ウォーキング講師・ランニング講師】

『走ることが楽しい!』と感じて、将来にわたって陸上競技に  
親しんでほしい。そんな願いをもって活動している  
『K a J A C (Kawasaki from Jr.Athletics Club)』のスタッフです。

《問い合わせ先》

高津スポーツセンター

〒213-0002

川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531 / Fax 044-813-6532

ホームページ <http://takaspo.life>

途中からの  
参加も可能!

### ウォーキング教室

開催日 (全6回)	11/13(土)	1/8(土)	1/9(日)	1/23(日)	1/30(日)	2/12(土)
時間	9:00~10:00					
場所	2階 ランニングコース					
対象	4歳以上					
参加費	1人300円(1回分) ※幼児の参加は保護者同伴とし、2人で500円					
定員	20名					
持ち物	室内履き・タオル・飲み物・運動できる服装					

### ランニング教室

開催日 (全6回)	11/13(土)	1/8(土)	1/9(日)	1/23(日)	1/30(日)	2/12(土)
時間	9:00~10:00					
場所	3階 ユニバーサル広場 ※雨天の場合は2階ランニングコース					
対象	4歳以上					
参加費	1人300円(1回分) ※幼児の参加は保護者同伴とし、2人で500円					
定員	20名					
持ち物	履きなれた運動靴・タオル・飲み物・運動できる服装・雨の場合は室内履き					

### モルック教室 ※雨天中止

開催日 (全6回)	12/4(土)	12/18(土)	1/15(土)	1/29(土)	2/5(土)	3/5(土)
時間	9:00~10:00					
場所	3階 ユニバーサル広場					
対象	小学校4年生以上					
参加費	1人300円(1回分)					
定員	20名					
持ち物	タオル・飲み物・運動できる服装					

**【お申し込み方法】 電話又は来館による予約制 11/4(木) 9:00~受付開始 ※先着順**

## 高津スポーツセンターからの お願い

- ・入退は必ず、マスク着用をお願いします。※活動中の着用は受講者の判断でお願いします。
- ・教室参加日の体調確認をお願いします。当日の検温で37.5度以上の熱があった場合参加できません。
- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただきます。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・やむを得ない事情により日程を変更する場合があります。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装での参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。