

茨城県立中央青年の家主催

未来を担う青少年育成(アクティブチャレンジ)事業

# 持久走が 好きになる

過去の自分を超えろ!

## 走り方教室

ランニングドリルなど走り方の練習や、本番を想定した  
ウォームアップを学び、体力や競技能力の向上を目指します。

2026

2/7<sup>sat</sup> - 2/8<sup>SUN</sup>

**対 象** 小学生・中学生

**定 員** 20名

**日 時** 2月7日(土)13:00集合  
～8日(日)14:00解散

**申込方法** 1月31日(土)締切  
URLまたはQRからお申し込みください  
応募多数の場合は抽選となります。

**参加費** 2,600円

<https://forms.gle/y1VFKcN53vdseRWv5>

茨城県立中央青年の家  
〒300-4101 土浦市永井987

**029-862-3500**

[entry@c-seinen.gakusyu.ibk.ed.jp](mailto:entry@c-seinen.gakusyu.ibk.ed.jp)

受講中に撮影した写真をホームページ等に掲載することがありますので、予めご了承ください

**申込QR**

