奈良マスターズ陸上競技練習会

1. 主催　　奈良マスターズ陸上競技連盟
2. 日時　　2024 年 3 月 17 日（日）pm14:00～16：30
　　（受付）pm13：00～　　雨天決行
3. 会場　　橿原公苑陸上競技場（2 種）
4. 参加対象　　近畿在住のマスターズ会員及び陸上競技に興味のある方（先着 100 名）
5. 講師　　中村　航・中村　裕之・木村　慎太郎・増岡　美由紀・辻本　始
6. 練習内容　　イ）冬期からシーズンインに向けての練習
　　ロ）試合期のスピードに対応するための練習
　　ハ）けがを防止するための意識、補強運動
7. 参加料　　一人　1.000 円（競技場使用料・傷害保険料含む）
　　当日受付にてお支払い下さい
8. 申込方法　　下記申込用紙に必要事項を記入の上申し込む
　　＜申込先＞
　　奈良マスターズ陸上競技連盟事務局（担当：斧）
　　fax:　　0742-90-0156
　　e-mail:　takashita@nara-sc.jp
9. お問合せ　　上記 fax 又は e-mail でお願いします
10. 申込締切り　　2024 年 3 月 8 日（金）

練習終了後、懇親会を計画しています。（会費は 5.000 円位）

奈良マスターズ陸上競技練習会　申込書

氏名	
住所	
生年月日	**（年齢）　　（性別）**
連絡先	
専門種目	
懇親会	**参加　　不参加　（〇をお願いします）**