

令和元年ネイパル厚岸主催事業

小中学生^{ひっけん}必見!

かけこがはやくなる楽しくなる

ネイパル厚岸^{ラン} RUN♪^{ラン} RUN♪^{じゅく}塾

一運動会に向けて走り方を学ぼうー

<日にち> ^{れいわがねん} 令和元年

6月 **8日** (土) **9日** (日) [1泊2日]

<定員>

50名

<ところ>

^{せんちゃくじゅん} 先着順。
^{じぎょう} 人気の事業のため、
^{もうしこ} お申込みは ^{はやめ} お早目に!



ほっかいどうりつせいしょうねんたいけんかつどうしえんしせつ
北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸

学習1 心づくり教室

^{こうし} ^{かわせ} ^{こういち} ^し
講師:川瀬 浩一 氏



(NPO 法人メントレパフォーマンスコーチング^{りじちよう}理事長)

学習2 からだづくり教室



^{こうし} ^{よろず} ^し
講師:萬 かな 氏

^{くしろ} ^{ちようりつ} ^{みはらし} ^{しょうがっ} ^{こうえい} ^{ようきよう} ^ゆ
(釧路町立富原小学校栄養教諭)

学習3 はしのかた教室

^{こうし} ^{こばやし} ^{としみ} ^し
講師:小林 敏美 氏

^{あつけし} ^{かんどく}
(厚岸レーシングクラブ監督)



申し込みめきり

6/3 (月) まで

お問合せ
参加申し込み

TEL:0153 (52) 1151
FAX:0153 (52) 1152



WEB申込はコチラ

北海道立青少年体験活動支援施設
ネイパル厚岸

ネイパル厚岸

検索

ネイパル厚岸 RUN♪RUN♪塾 開催要項

- 1 趣 旨 運動会や体育大会シーズンに向けて、速く走るための知識と技術を学ぶ。
また、走るために必要な気持ちの持ち方、体をつくる食生活についての知識を身に付ける。
- 2 主 催 北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸
- 3 後 援 厚岸町教育委員会
- 4 期 日 令和元年6月8日（土）～6月9日（日） 1泊2日
- 5 場 所 北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸
- 6 参加対象 小学4年生～中学3年生までの児童・生徒 50名
小学1年生～3年生までの児童及び保護者 15組
- 7 参加費



内 訳	宿泊費	食費	保険料	ドリンク代	合計金額
小・中学生	300	1,400	210	90	2,000
保護者	1,100	1,400	210	90	2,800

*食費は1日目の夕食と2日目の朝食分です。
 *2日目の昼食を希望する場合は、別途お弁当の注文が可能です。(別途500円)
 *JRをご利用の方は下記の時刻で厚岸駅からネイパルまでの送迎があります。
 (8日 11:12 釧路駅発～11:59 厚岸駅着 11:03 根室駅発～12:36 厚岸駅着)
 (9日 12:36 厚岸駅発～13:18 釧路駅着 14:17 厚岸駅発～15:56 根室駅着)

8 日 程

6月8日（土）

13:00	30	13:50	14:30	16:00	17:30	18:30	21:00
受付	ホプニック	アイスレク	ころを鍛えよう (心づくり教室)	食生活・食事を見直そう (からだづくり教室)	夕食	入浴	就寝

6月9日（日）

07:00	07:30	08:30	09:30	12:00	12:10
起床	朝食	部屋点検 荷物整理	走り方をマスターしよう (はしりかた教室)	加ゼツク	解散

9 内 容

- (1) ころを鍛えよう。(心づくり教室)
走るために必要な気持ちの持ち方、緊張や不安への対応について学びます。
講師：川瀬 浩一 氏 (NPO 法人メントレパフォーマンスコーチング協会理事長)
- (2) 食生活・食事を見直そう。(からだづくり教室)
走るために必要な体を作るための食事や、栄養について学びます。
講師：萬 かな 氏 (釧路町立富原小学校栄養教諭)
- (3) 走り方をマスターしよう。(はしりかた教室)
走るための考え方と技術について、実技をとおして学びます。
講師：小林 敏美 氏 (厚岸レーシングクラブ監督)

10 持ち物 参加費、筆記用具、上靴、着替え、洗面・入浴道具（石鹸、タオル等）、帽子、上着
外で運動できる服装（ジャージ等）、運動靴、保険証のコピー

11 申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。
 ①Web受付 表面のQRコードからフォームに必要事項を記入し送信してください。
※QRコードが読み取れない場合はネイパル厚岸のホームページからお申し込みいただけます。
 ②電話受付 (0153-52-1151) 9:00～17:00
 氏名、性別、年齢、学校名、学年、住所、電話番号、アレルギーの有無をお知らせください。

12 申込期日 5月25日（土）～6月3日（月）まで受け付けます。
 ※定員になり次第、締め切ります。(先着順にて)

13 その他 次の事項をご了承のうえ、お申し込みくださいますようお願いいたします。
 ・個人情報はネイパル厚岸事業の運営にのみ使用します。



北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸
 (指定管理者 根釧NET・クロエ_コンソーシアム)
 〒088-1113 厚岸郡厚岸町愛冠6番地 受付 9:00～17:00
 電話 0153-52-1151 FAX 0153-52-1152

