

“アスリード”とトレーニング  
“明日”につながるトレーニング  
「アストレこもろ事業」

高地トレーニング推進 PR キャラクター  
高トレマン®



三井住友海上女子陸上競技部 選手による

# ENJOY ランニング教室



【主催】 小諸市・小諸市教育委員会  
【共催】 三井住友海上火災保険株式会社  
小諸市エリア高地トレーニング推進協議会

【開催日】 令和4年 9/10 土

【会場】 すぱーく小諸 (甲 2197-2)

【定員】 60名 (先着申込)

## ランニング教室・講演会

土佐礼子さんを中心とした三井住友海上女子陸上競技部選手による「ENJOY ランニング教室」を開催します。

- ◆時間 10:20 ~ 10:35 土佐礼子氏による講演会  
10:45 ~ 11:30 三井住友海上女子陸上競技部の皆さんによるランニング教室
- ◆対象 市内在住の小学4~6年生・中学生 (保護者のみ見学可 / 一般参加不可)
- ◆持ち物 タオル、飲み物 ※運動できる服装 及び 靴 (スパイク不可) でご参加ください。
- ◆申込 7/5 (火) 9:00 ~ 7/29 (金) 17:00 に「ながの電子申請サービス」(右記)、  
スポーツ課窓口、または電話 (代表: 22-1700) にてお申込みください。



申込はこちら

MS&AD 三井住友海上



## 土佐 礼子氏

マラソン選手として、2度のオリンピック出場、2度の世界陸上メダル獲得を果たす。現在は、三井住友海上女子陸上競技部のアドバイザーを務めながら、社内外のイベントでの講演やゲストランナー等の活動を行っている。

- 2001年 世界陸上 (カナダ エドモントン) 女子マラソン 銀メダル
- 2004年 名古屋国際女子マラソン 優勝
- 2004年 アテネオリンピック女子マラソン 5位
- 2007年 世界陸上 (大阪) 女子マラソン 銅メダル
- 2008年 北京オリンピック女子マラソン 出場

## 感染症対策にご協力ください

- ランニング教室参加者には、事前に「健康チェックシート」を送付します。(当日受付の際に提出していただきます)
- 講演会のみ参加はできません。
- 受付にて、検温のご協力をお願いします。
- 当日はマスクの着用をお願いします。
- 感染拡大の状況によって、中止となることがあります。
- 以下の事項に該当する場合は、参加をご遠慮ください。
  - ①発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
  - ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ③過去14日以内に政府から入国制限、入国後観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合



三井住友海上女子陸上競技部の皆さん

