

# 中村友梨香さんのランニング教室

～ランニングやウォーキング前の楽しい全身運動・ウォーミングアップ！～



## 11/20(日)開催

### 内容

健康促進を目的とし、ランニング前などのウォーミングアップを福知山出身のオリンピック中村友梨香さんに教えていただきます。最後は、福知山市内(約3km)を中村さんと一緒にランニングします！

【開催日時】2022年11月20日(日) 14:00～15:30(13:30より受付開始)

【開催場所】福知山駅北口公園(〒620-0045 福知山市字天田 262)

【集合場所】福知山駅北口公園

※雨天時も開催します。

【参加費】無料

【持ち物】動きやすい服装・シューズ・マスク・タオル・飲み物など

【定員】市内ランニングコース…30名(先着順、福知山市在住・在勤・在学の中学生以上のみ)  
公園でのウォーミングアップ…事前申込み不要で、どなたでも参加していただけます。

【申込方法】福知山マラソン実行委員会事務局(☎0773-24-3031)へお電話でお申込みください。  
受付時間:9:00～17:00(土・日曜日を除く)

【申込締切】2022年11月16日(水)

【その他】駐車場をご用意しておりませんので、お車でお越しの際は、お近くの有料駐車場のご利用をお願いします。

### ◆中村 友梨香(なかむら ゆりか)さん プロフィール◆

元北京オリンピック女子マラソン日本代表！！

福知山市出身の女子マラソンランナー。兵庫県立西宮高等学校卒業後は天満屋に入社。2008年3月9日に開催された「名古屋国際女子マラソン」では、初マラソン出場で、2時間25分51秒(自己ベスト記録)で初優勝を果たす。同年北京五輪女子マラソン大会出場。現在は「NOBY T&F CLUB」のコーチとして活躍中。

