

小金井公園走友会新会員募集

本会は小金井公園を基点とし、各自の走力・体力に合わせて公園内や近隣の玉川上水遊歩道、多摩湖自転車道路などを走り（ウォーキングもあり）、健康増進とお互いの親睦を深めております。あなたも一緒に走ってみませんか。

1. 合同練習

月当番が月1回程度（主に日曜日）練習会を企画。走力により20k、10k、ウォーキングコースなどを設定し、みんなで練習をします。毎月40～50名の参加があります。その後、芝生にシートを敷き、栄養補給と称して親睦会を開いています。

- ・ 集合時間：夏季 午前6時頃 春秋 午前6時30分頃 冬季 午前7時頃
- ・ 集合場所：公園内子供自転車乗り場掲示板前

2. 自主活動

土・日、祝日は、走力に合ったグループごとに練習をしています。平日でも朝、公園内を走ったり、ウォーキングやラジオ体操をしている会員がいます。また、誘い合ってマラソン大会などにも参加しています。

3. 年間行事

- ・ 1月 大国魂神社参拝ラン・新年会
- ・ 3月 お花見
- ・ 4月 マラソン大会バスツアー
- ・ 5月 ゴールデンウィーク走り込み、合宿
- ・ 8月 総会
- ・ 12月 忘年会 など

4. 年会費

3,000.円

5. 申し込み・問い合わせ先

小金井公園走友会ホームページ <http://koganeipark-rc.net/>

.....切り取り線.....

入 会 申 込 書

年 月 日

私は、年会費3,000円を添えて、小金井公園走友会に入会を申し込みます。

(フリガナ)

氏名： _____

生年月日： _____年 _____月 _____日生

〒 _____

住所： _____

電話： _____

メールアドレス： _____