

いまが
始めのキ

ちょびっとなら
チャレンジ

始めませんか？

「ちょピクス」



<日時> 10月26日(金) 19:00~20:00
 <場所> すこやかセンター伊野
 <対象者> おおむね65歳未満で、「運動が苦手」「運動習慣がない」などの運動初心者

<定員> 先着50名
 <参加料> 無料
 <講師> 前田 郁氏(健康運動指導士)

お仕事帰りに
ちょびっと寄ってみてや〜

えっ？ そんなんでいいの!?
目からウロコの内容満載です

10月9日(火)から
申し込み開始よ☆

簡単な運動から始まる
ちょびっとチャレンジ

《申込・問い合わせ》 ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

いの町アスリートランナー

天王地区に在住の川崎誠さんはマラソンをはじめ、様々なチャレンジをされており、町を代表するマラソン大会である「四国のてっぺん酸欠マラソン」でも今までに6回走破されています。五大大陸フルマラソンを完走したのは、高知県内で唯一、川崎さんだけではないかということもあり、今後のご活躍を心から期待しております。



▶ 地球五大大陸フルマラソン完走記録

- ①1994.11.6 第25回 ニューヨークシティマラソン (3時間52分43秒)
- ②1996.8.18 第3回 シドニーマラソン (3時間42分05秒)

- ③2002.5.26 第19回 ウィーン国際マラソン (3時間40分01秒)
- ④2007.6.17 第82回 南アフリカ・コムラッズマラソン89.3km (10時間56分23秒)
- ⑤2012.7.8 リオ・デ・ジャネイロマラソン2012 (3時間40分33秒)

▶ 国内外フルマラソン完走記録

- ・1992.12.13 第20回 ホノルルマラソン (4時間15分15秒)
- ・2004.4.18 第24回 ロンドンマラソン (3時間38分45秒)
- ・第1回~20回 おらが村心臓破りフルマラソン大会
フルマラソン自己ベストタイム 3時間24分35秒 (第7回)
- ・第13、18、19、20、22回 瀬戸内海タートルフルマラソン大会
大会ベストタイム 3時間27分04秒 (第20回)