

## みんなで フルマラソン! 2023

一人で走りきるのは容易たやすくないフルマラソン  
42.195 km を、チームで完走しよう!  
今回で11回目。仲間と心のたすきをつなぎ  
ゴールを目指す楽しさ、喜び。さあ、今回は  
どんなドラマを生み出そうか!?  
仲間をあつめて挑戦だっ!

### 10月1日(日)開催

9:00 スタート!

《会場》 鶴岡市小真木原陸上競技場

《参加対象》 小学1年生以上で健康な方々

《参加料》 1名につき、一般…¥800  
高校生以下…¥500

## 参加チーム



## 大々募集!

- ◆ 昨年に続き、会場は鶴岡市小真木原の全天候型トラックです!
- ◆ チームでリレーしてフルマラソンを完走します。400mトラックを105周+195m。制限時間4時間。
- ◆ 一人何周走っても何度走ってもOK
- ◆ チーム人数は2~40名の範囲で、年齢(注:小学1年生以上)・性別など構成は自由。

- 《表彰等》 優勝、準優勝、第3位、飛び賞  
全員に参加賞、抽選会。
- 《募集定員》 20チーム
- 《締め切り》 9月17日(日)
- 《主催》 (公財)藤島文化スポーツ事業団
- 《問合せ》 藤島体育館 0235-64-2143  
担当:トレーニングルーム鈴木

## 6月の予定



利用講習会／トレーニングルーム 対象:中学生以上

● 14:00~15:30 / 8(木)・29(木)

● 19:00~20:30 / 14(水)・23(金)・28(水)

★受講料 / ¥310, 定員あり ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

利用講習会／フリークライミング 対象:高校生以上

● 7(水)・16(金) / 19:00~20:30 \*要予約

★受講料 / ¥310, 定員あり \*中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



定期健康教室／藤島文化スポーツ事業団

● すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00~11:00》

: 13(火)・27(火) \*自由参加¥100 【会場】藤島体育館

● 八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00~11:00》

: 1(木)・15(木) \*自由参加¥100 【会場】八栄島活動センター

● 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00~15:00》

: 1(木)・15(木) \*自由参加¥100 【会場】東栄活動センター

● 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00~15:00》

: 2(金)・16(金) \*自由参加¥100 【会場】渡前活動センター

● ぽっぽのスパ体 《第1~4火曜 14:00~15:00》

: 6・13・20・27日 \*自由参加¥100 【会場】ぽっぽの湯

休み

▲ トレーニングルーム : 毎週月曜

▲ グラウンドゴルフ場 : 12(月)~17(土) \* 芝生養生