元マラソンランナーの

赤羽 有紀子さんがやってくる!!

笑顔と素直な心

2014年11月15日(土)

手話通訳あり

[午前] 10：00～11：30 (開場は 9：00)

※講演に先立ち 9：30 からあいめっせフェスティバルのオープニングセレモニーがあります。

[午後] 13：30～15：00 (受付は 13：00～)

赤羽 有紀子さん Profile

1979年生まれ。中学校在学中に陸上を始め、大学時代には、ユニバーシアードのハーフマラソンで銀メダル、10000mで銅メダルを獲得するなど、早くから国際舞台で活躍。2002年に北海道の実業団チームのホクレンに入社。2005年に結婚。2006年に長女を出産後も、専任コーチでもある夫と二人三脚で、2008年北京五輪出場、2011年の大阪国際女子マラソンで初優勝するなど、長距離トップクラスでは日本初の「ママさんランナー」として活躍。引退レースの2014年1月の大阪国際女子マラソンでは、日本人最高の2位となり、有終の美を飾った。

午前の部 あいめっせフェスティバル講演会

国内の「ママさんランナー」の先駆者の赤羽有紀子さんに、専任コーチである夫と二人三脚で、結婚、出産後も競技を続け、五輪や世界選手権に出場された経験を、子育てに奮闘するすべての人に向けてお話しいただきます。

場所	あいめっせホール（イーグレひめじ 3 階）
演題	笑顔と素直な心 ～アスリートとして、女性として、伝えたいこと～
申込方法	11 月 4 日(火)までに、ハガキかファクス、あいめっせホームページの応募フォームで、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、一時保育の希望の有無（希望の場合は幼児の名前と年齢）を書いて、男女共同参画推進センター「赤羽有紀子さん講演会」係
対象	どなたでも
定員	280 人（申し込み多数の場合は抽選）
参加料	無料
一時保育	無料（1歳半～就学前の幼児・要申込・定員有）

お問い合わせ先 〒670-0012 姫路市本町 68 番地 290 イーグレひめじ 3 階 男女共同参画推進センター “あいめっせ”
TEL(079)287-0803　FAX(079)287-0805　ホームページ：http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/

～心も体もシェイプアップ！～

午後の部 レディスランナーのためのマラソンクリニック

世界遺産 姫路城マラソン 2015

100日前イベント

赤羽有紀子さんに毎日実践できる効果的なランニングの練習方法や、マラソンに挑戦しようとしている方には、初心者でも完走を目指せる練習の仕方や調整方法など具体的に教えていただきます。また、ランニング前後のボディケアやストレッチについて、女性ランナー目線でのお話しやマラソンクリニック中には赤羽さんと一緒に軽いランニングも行います。

場所	東御屋敷跡公園（市立動物園東側）〈雨天時：白鷺小学校体育館〉
対象	中学生以上の女性
定員	200 人（申し込み多数の場合は抽選）
参加賞	記念 Tシャツ（クリニック時に着用して頂きます）
受講料	無料
一時保育	無料（1 歳半～就学前の幼児・要申込・定員有）
申込方法	11 月 4 日（火）までに、ハガキかファクス、ホームページの応募フォームで、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、一時保育の希望の有無（希望の場合は幼児の名前と年齢）を書いて、スポーツ振興課姫路城マラソン推進室「レディスマラソンクリニック」係

お問い合わせ先 〒670-8501 姫路市安田四丁目1番地　スポーツ振興課姫路城マラソン推進室
TEL (079)221-2862　FAX(079)221-2419　ホームページ：http://www.himeji-marathon.jp/

あいめっせ I-messae　携帯からのお申し込みはコチラから▶▶▶▶▶