

九州パラ陸上競技協会
令和元年度 ワークショップ in 「みやざき」
==== 南九州合同合宿練習会 ====

令和元年度 ワークショップ in みやざき ・南九州合同合宿練習会を開催します。九州パラ陸上競技協会の会員の技術向上と会員相互の情報交換及び親睦を目的に楽しく、気軽に参加できます。

主に初心者～中級者・ベテラン向けの内容です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。
2日目は、自己申告記録会。自分の記録を確認し、次の目標設定に役立ててください。

1. 日 時： 令和元年10月19日（土）13:00～、20日（日）～13:00。
2. 場 所： 都城地区（都城市、曾於市財部町）。
財部温泉健康センター（鹿児島県曾於市財部町下財部 357-1 TEL：0986-72-3553）付近。
3. 宿泊等案内： ベッセルホテル都城。（都城市都北町 5819 番地 3 TEL：0986-46-7777）
※客室とバスルームに段差は無い。入浴、トイレ使用可。身障者用トイレは1階にもあります。
※夕食は隣接する「焼肉福寿園」。固定席なので移乗が必要。できない方は通路側で対応。
(座席に移るので、褥瘡防止等で円座などが必要な方は、ご自身で用意して下さい。)
4. 参 加 料： ①会員・賛助会員：無料 ②会員以外：500円（二日間通しも含む）
5. 主 催：九州パラ陸上競技協会、宮崎フェニックスクラブ
6. 後 援
・新日本製薬(株)・イシヌキ(株)・(医)熊本機能病院
・暖レンタルサービス・伝心堂・(一社)ソシオ SOEJIMA
・(株)橋木メディカル・(株)「くくり」・車いす販売トミカワ
・アビリティーズ グループ・(特非)キッズスポッチャ
・(社福)太陽の家・(特非)はあとスペース



7. スケジュール(予定)

日 時	内 容	場 所
10月19日 13:00	受付	
13:10	ミーティング・準備	全体・部分ミーティング（班分け）準備運動
13:40	練習・講習開始	ウォームアップおよび講習
14:30	ロード練習	2班（初心者・中級以上）に分かれて行う
16:00	終了・あと整理。移動	クールダウン・あと整理・ホテルへ移動
18:00	懇親会	焼肉福寿園
20:00～	自由時間	
10月20日 7:00	朝食	
9:00	集合・受付	財部温泉健康センター付近の公園駐車場
10:00	記録会（練習・他）	
12:00	終了・昼食	昼食は温泉健康センターの予定。
自由解散		

※練習時は必ずヘルメットを着用し、安全に留意して下さい。

8. 申し込み先

別添の申込書に必要事項を記入し FAX またはメールで申し込むこと

- (1) 申込締切日 令和元年9月20日（金）まで(必着)
- (2) 申込先：FAX：0985-56-0430 E-mail：m-p924c@royal.ocn.ne.jp …どちらでも可
- (3) お問合せ：宮崎県身体障害者陸上競技協会（宮崎フェニックスクラブ・小川）090-8913-3424

日帰り参加も可能です。

令和元年度 ワークショップ in 「みやざき」 申込書

(会員、賛助会員共通。9/20 締切)

※該当する項目に○印、またはご記入をお願いします。

氏名			性別	男 ・ 女	障害クラス	
会員種別	会員		賛助会員		非会員	
連絡先	TEL			E-mail		
障害の種類	車いす		車いす以外 (具体的: _____)			
競技種目	(普段行なっている種目は?)					
10/20 の記録会 (距離は自己設定、目標タイムを!)						
距離			目標タイム			
宿泊	希望します () 名 ・ シングル ・ ツイン				希望しません	
夕食会	参加します			参加しません		
介助者 同伴者	氏名					
日帰り希望者 ○印を!	10月19日 (土)		10月20日 (日)		昼食 要・不要	
要望など						

※費用について (宮崎フェニックスクラブ及び九州パラ陸協会員・賛助会員対象。会員以外は応相談)

1. 宿泊: (シングル) 7,650 円/人、(ツイン) 16,290 円/2 人 (朝食付き): 各自支払い。
2. 夕食会: 1,300 円 /人 (飲料代とお代わりは各自負担)。
3. 食事が不足する方は、近くにマクドナルドがあります。
4. 2日目の昼食は温泉センターの一室で。(費用は宮崎フェニックスクラブで負担)。

※宿泊について

1. 今回はシングル 15 室、ツイン 3 室予約しています。

※賛助会員のサポートについて

今回はロードでの練習が中心です。自転車伴走が可能な方は、準備していただくと助かります。

・ 夕食会や昼食会を希望の方は、当日受付の際にお支払いください。

送付先 E-mail: m-p924c@royal.ocn.ne.jp または FAX: 0985-56-0430