

視覚障害者ランナーとともに走ろう歩こう（練習会のご案内）



京都

賀茂川パートナーズ

練習日時：毎月第1・3日曜日 9時集合
練習場所：京都・賀茂大橋西詰
京阪出町柳駅下車 3分
市バス 河原町今出川バス停 すぐ
連絡先：075-841-3012（斉藤鍼灸院）

鴨川河川
敷をゆっくり、楽しく走ります。無理なく走力アップを目指しましょう。



<http://www.partners.skr.jp/>



滋賀

びわこタイマーズ

練習日時：毎月第3日曜日 9時30分集合
練習場所：野洲市 希望が丘文化公園スポーツ会館
但し、日時・場所とも変更の場合あり。
HPでお知らせしますので、ご確認ください。
連絡先：biwakotimers@leto.eonet.ne.jp

参加していただける場合はできるだけ事前にご連絡ください。



<http://biwako-timers.appspot.com/>



兵庫

ひょうご伴走歩協会 / 西宮会場

練習日時：毎月第4日曜日 10時から12時
阪神武庫川駅西改札口9時20分～30分集合
練習場所：武庫川河川敷ランニングコース西宮側
連絡先：TEL&FAX 078-842-0609（ひょうご伴走歩協会）

兵庫県は
西宮以外に尼崎、神戸
（場所は明石公園）、姫路、小野、
西脇、三木、たつのの8箇所
で行っています。



参加していただく場合は、事前に連絡をお願い致します
<http://www.klc.jp.org/hbk.html>



大阪

長居わーわーず

練習日時：毎月第2・4日曜日 9時25分
長居障害者スポーツセンター前 集合
練習場所：大阪・長居公園周回コース
地下鉄御堂筋線長居下車
またはJR阪和線長居下車
連絡先：06-6697-8681（大阪市長居障害者スポーツセンター）

伴走経験の無い方も、気軽に一度参加してください。もちろん、ブラインドの方もお待ちしております。



<http://waawaas.sakuraweb.com/>

伴走にご協力ください!!

ブラインドランナーは、一人では自由に練習できません。大会での伴走者ももちろんですが、まず、普段の練習相手を求めています。あなたの練習時間の一部で、一緒に練習していただだけませんか？ 練習会への参加は毎回でなくても構いません。月に1回でも2ヶ月に1回でも結構です。それぞれの練習会では参加方法が異なります。内容ご確認の上、お気軽にご参加下さい。