

走

Enjoy
Running Life

楽

Bear Ris
Running Club

令和5年度 NPO 法人ベアリスランニングクラブ会報 Vo.10



目次

1. あいさつ.....	1
2. イベント・練習会.....	4
I. 練習会&イベント	4
II. ベアリス長距離走（3000m・5000m）記録会 2023 の実施報告について	5
III. 公開講座	6
IV. ホノルルマラソンツアー催行記	8
3. 会員随筆.....	16
4. 会員名簿.....	28
5. 編集後記.....	29