

平成29年度「体験の風をおこそう」運動推進事業

地域スポーツ指導者研修会

(兼 アンビシャス・青年リーダー養成事業 「第2回地域研修会」)

10/29(日)14:00~17:00
【受付13:30~】

遠賀コミュニティセンター
遠賀郡遠賀町大字広渡23-6
TEL 093-293-6525

今、話題の体幹トレーニング!ぜひ、体験してみませんか。



「体幹トレーニング」ってなに?
どんなメニューがあるの?
どんなメリットがあるの?



体幹トレーニングの効果

- 姿勢がよくなる
- 腰周りの筋肉が鍛えられる
- 腰痛や肩こりの改善

- 【主催】 福岡県 福岡県教育委員会 国立青少年教育振興機構
【主管】 北九州教育事務所 北九州地域企画運営委員会
【対象者】 各市町教育委員会生涯スポーツ担当者、各市町スポーツ推進委員
各小・中学校教職員、各学校運動部活動外部指導者
スポーツ関係団体指導者
総合型地域スポーツクラブ関係者、その他スポーツに関心のある方
【募集人数】 50名程度
【日程】



13:30 14:00 14:20 15:05 15:20 16:50 17:00

受付	開会 行事	講義	休息	実技	閉会 行事
----	----------	----	----	----	----------

講義・実技「体の芯から鍛える体幹トレーニング」～指導者に知ってもらいたい基礎編～

講師 サガン鳥栖 コンディショニングコーチ 野田 直司 氏

【参加費】 50円(傷害保険料) 当日徴収

【準備】 筆記用具、水筒(飲み物) タオル、体育館シューズ、トレーニングマット等(お持ちの方)

※運動のできる服装でお越しください

【申込み】 申込用紙(FAX可)を使って、お申し込みください。(締め切り 10月18日(水))

【申込み・お問い合わせ先】

福岡県教育庁北九州教育事務所 社会教育室 担当 木下

〒822-0031 直方市大字植木 1047-1 TEL 0949-25-1205 FAX 0949-24-3345