

# 「令和7年度スポーツ講座」参加者募集

全4回の講座となります！

スポーツ指導者の方、スポーツの知識を深めたい方、スポーツに関心がある方、ぜひご参加ください！

## 第1回 1/15(木)

「元日本代表が伝えるランニング必須ポイント」

～呼吸と栄養とフォーム～

【講師】 静岡産業大学陸上部コーチ/ランシェルジュ代表  
中尾 勇生 氏



## 第2回 1/22(木)

「ちょこっとらぐビー！」

～笑顔で繋がる心の楕円球～

【講師】 静岡ブルーレヴズ株式会社  
育成普及部リーダー  
藤井 達也 氏



## 第3回 1/29(木)

「スポーツパフォーマンスを引き出す栄養学」

～アスリートのための

最適な食事管理と実践法～

【講師】 株式会社杏林堂薬局  
酒井 英彰 氏



## 第4回 2/5(木)

「スポーツリズムトレーニング」

～リズムを変える。全てが変わる。～

【講師】 SOLA studio代表  
一般社団法人 スポーツリズムトレーニング協会 インストラクター  
名倉 偉能 氏

会場：菊川市中央公民館 多目的ホール（菊川市下平川6225）

時間：午後7時30分から午後9時

定員：30名

参加対象者：菊川市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方  
（令和8年3月31日現在）

参加料：1人1,000円(第1回の受付時に集金)

持ち物：筆記用具、飲み物 服装：動きやすい服装

※教室中の写真・動画撮影および利用の権利は主催者に属します。

募集期間

令和7年11月28日(金)～令和8年1月14日(水)

【申込および問合先】

(1) 右記2次元コードから申込

(2) 社会教育課(中央公民館内)へ電話または来館

平日 午前8時15分～午後5時

電話 0537-73-1118 FAX 0537-73-6863



▲参加申込  
フォーム