

「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)

「元日本代表が伝えるランニング必須ポイント」

～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2回 1/22(木)

「ちょこっとらぐびー！」



～笑顔で繋がる心の機能～

【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

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。

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 健能 氏

募集期間

令和7年11月28日(金)～令和8年1月5日(月)正午

【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