

「令和6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 1/16(木)

「陸上元日本代表が伝授
誰でも簡単にランニングを続けるコツ！」



～スポーツとリズム！注目のリズムトレーニング体験♪～

【講師】 静岡産業大学陸上部コーチ/ランシエルジュ代表
中尾 勇生 氏

第2回 1/23(木)

「ジュニアスポーツ選手の
ケガ予防について」



【講師】 ジュビロ磐田アカデミー
アスレティックトレーナー

※講座内容が変更する場合がございます。

第3回 1/30(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 2/6(木)

「自分では気づけない
体の弱点を見抜く力を磨こう！」



～子どもたちの未来を守る指導者のために～

【講師】 あかりクリニック 理学療法士
小田 心太郎 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7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

募集期間

令和6年11月29日(金)～12月27日(金) 午後5時まで

【申込および問合せ先】

★社会教育課（中央公民館内）へ電話または来館

平日8時15分～17時00分まで

電話 0537-73-1118 FAX 0537-73-6863

★右記二次元コードからも申込可



参加申込フォーム