

令和6(2024)年度

第1回スポーツ指導者講習会

今回のテーマは!!

メタボリックストレッチ&トレーニング

【開催日時】

令和6年7月13日(土)

午前9時30分～午前11時まで

【会場】

三好公園総合体育館会議室・柔道場

【講師】

榊原 秀夫 氏(メイン講師)

上野 宏輔 氏(サブ講師)

(ハマダスポーツ企画株式会社)

【申込期限】

令和6年6月29日(土)

【定員】

40名

・筋肉の伸縮、血行を良くし
関節の可動域を広げる目的の
ストレッチ

・筋肉の使い方を分散し、体の
疲れを緩和する。

・健康な身体を作り上げるため
に行うトレーニングで怪我予防
に繋げる

★参加を希望される方は、裏面記載の方法で申込んで下さい。

みよし市スポーツ協会

みよし市三好町池之原1(総合体育館内)

問い合わせ

0561-32-8027

火～土曜日 9時～21時

日・祝日 9時～17時

[対 象]

- みよし市スポーツ協会加盟団体
- スポーツ少年団
- スポーツ推進委員
- カヌー協会指導員
- 総合型地域スポーツクラブの指導者及び役員関係者
- ウォーキング協会幹事及び団体の関係者
- スポーツイベントボランティア
- みよしクラブ指導者
- みよし市在住、在勤又は在学の方でスポーツ指導に興味がある方

[受講料]

- 対象○の方: 無料
- 対象●の方: 100円(当日ご持参ください)

[申込み]

- 以下のいずれかの方法でお申し込みください。
- ①右記QRコードを読み取り、応募フォームから申込み
 - ②下部申込書に必要事項を記入し、みよし市スポーツ協会へ提出



[申込期限]

令和6(2024)年6月29日(土)まで

[申込み先・問い合わせ先]

三好公園総合体育館内 みよし市スポーツ協会(担当:事務局 青山)
住所: 〒470-0224
みよし市三好町池ノ原1番地
電話: 0561-32-8027
FAX: 0561-34-6030
メール: taikyo@hm3.aitai.ne.jp

[主 催]

みよし市スポーツ協会 みよし市スポーツ少年団

[後 援]

みよし市教育委員会 みよし市スポーツ推進委員



-----キリトリ線-----

令和6年(2024)年度第1回スポーツ指導者講習会申込書

みよし市スポーツ協会会長 殿
下記のとおり、参加を希望します。

令和 年 月 日

氏名		連絡先 (電話)	
住所		所属団体	
メール	@		