

みんなのためのスポーツ講座

～身体も心も元気サポート～

スポーツをする人 支える人 の身体と心を元気にしたい！

スポーツ実践者はもちろん、それを支える保護者の方や指導者へ
向けたホットな講座です。

期日及び会場	講義内容	講師
2/23 (土) 市民会館1号室	① (講義・実習) スポーツ障害予防とパフォーマンスUP ～トレーナーの実際～ ※スポーツ実践者や指導者、保護者の方向けの内容となります。	・ちふれ AS エルフェン埼玉 トップチームトレーナー(2018) ・東洋大学女子サッカー部 トレーナー(2019) 田中 秀一 氏 (しゅう整骨院 院長)
3/2 (土) 産業文化センター 第2集会室	② (講義・実習) 自分も仲間も元気になれる魔法の言葉 ～ペップトーク講座～ ペップトーク 検索 ※指導者や保護者の方はもちろん、一般ボランティア活動をしている方など、どなたにも役に立つ内容となります。	・日本ペップトーク普及協会 認定講演講師 荒川 慎子 氏 (もみの木接骨院)

※時間は、各日とも午前10時から午前11時30分まで

◆参加資格 市内在住、在勤、在学の方

◆定員 各回50人(先着順)

◆参加費 無料

◆持ち物 動きやすい格好(実技が有ります)

※①は、お持ちの方はストレッチマット(バスタオル可)

◆申込方法 ①は2月18日(月)、②は2月28日(木)までに、スポーツ推進課(電話可)もしくは市民体育館

◆問合せ先 健康推進部スポーツ推進課 ☎2964-1111(内線4214・4215)