

令和7年度 北浜南部協働センター 「地域づくり講座」

育成年代に必要なセルフケア &トレーニング



☆ 講 師 田畑 勝久 先生
(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

☆ 講座の内容 運動軸づくり・股、肩の可動域拡大
・セルフケア・筋膜ケア

☆ 開催日時 令和7年7月24日(木)・31日(木)・8月7日(木) 19:00~21:00

※ 7月24日(木)は保護者と一緒に参加する座学を行います。

☆ 会 場 北浜南部協働センター 和室

☆ 対象・定員 市内在住または在学中・高校生 15人 ※ 応募者多数の場合は抽選となります。

☆ 受講料 3,000円(用具代)

☆ 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

☆ 申込方法 6月21日(土)~7月5日(土) 8:30~17:15※ 6月22・29日(日)を除く

※ 下記申込書に必要事項を記入し北浜南部協働センターにご持参ください。

☆ 当選発表 7月12日(土)~19日(土)

※ 発表期間内に当選者受付番号を掲示します。

市ホームページでもご確認いただけます。

電話でのお問合せ(8:30~17:15 日曜・祝日除く)

☆ 受講料支払 発表期間中に北浜南部協働センターでお支払いください。

※ 7月13日(日)を除く

☆ お問合せ 北浜南部協働センター 053-585-0510



申込・当選番号の確認は
こちらからでもできます

受付番号

体幹トレーニングの知識と理解を深め、競技力の維持、向上を！

令和7年度地域づくり講座「育成年代に必要なセルフケア&トレーニング」申込書

ふりがな		受付番号	
氏 名	(男・女)	学 校 名	中 ・ 高 年
住 所		電話番号	() -

※ 個人情報はこの講座の記録のためとし、他の目的には使用しません。