

# 「家庭でもできる体幹トレーニング+栄養」講習会

## 開催要項

- 1 目的 各種スポーツにおけるパフォーマンス向上のほか、肩こり・腰痛の改善、ケガの予防が期待できる体幹トレーニングを体験するとともに、スポーツ活動に必要な栄養に関する知識を高める。
- 2 主催 公益財団法人旭川市スポーツ協会
- 3 日時 令和6年12月14日（土） 10時00分～11時30分（9時40分受付開始）
- 4 会場 大成市民センター体育館  
（旭川市6条通14丁目 メガセンタートライアル旭川店併設 TEL23-7785）
- 5 日程 受付開始 開会式 講習開始 閉会式 終了後解散  
9:40～ 10:00～ 10:05～ 11:25～
- 6 講師 大橋若奈様（重原整骨院・整体院 東光院 柔道整復師・栄養カウンセラー）
- 7 参加対象 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴
- 8 参加定員 50名程度
- 9 参加料 100円（当日徴収いたします。）
- 10 参加申込 令和6年11月18日（月）から12月6日（金）までに下記事務局へ申込。  
（平日9時～17時） \*電話, FAX, E-mail 可
- 11 持ち物 屋内用運動靴, 運動着, フェイスタオル（実技で使用予定）, 飲み物, その他必要と思われるもの
- 12 事務局 〒070-0901 旭川市花咲町5丁目 旭川市総合体育館内  
公益財団法人旭川市スポーツ協会 TEL51-4545 FAX51-5500  
E-mail asahikawa-aasa1@a-a-s-a.or.jp
- 13 その他
  - ・参加申込状況（定員の半数に満たない）によっては開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。
  - ・PR・宣伝・報告などを目的とした写真撮影が行われる場合がございますので、予め御了承ください。
  - ・参加者のトライアル駐車場利用は無料です。

# 「家庭でもできる体幹トレーニング+栄養」講習会

## 参加申込書

氏名	フリガナ	性別	男・女	生年月日	年 月 日
				・ 学 年	（ 歳） 年生
住所		TEL ・ E-mail	TEL E-mail		
保護者 氏名	※小・中学生がご参加の場合ご記入ください。				