

「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7年12月6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 200円（当日徴収いたします。）
- 10 参加申込 令和7年11月10日（月）から11月25日（火）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、バスタオル（実技で床に敷く予定）、フェイスタオル（汗拭き用）、筆記用具、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。（体育館窓口で駐車券発行）

「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 ・ 学 年	年 月 日 (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。				