



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【学生競技者向け】

【開催日時】 令和8年7月23日(木)・30日(木)・8月6日(木) 19:00~21:00

※ 7月23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・在学の小学5・6年生及び中学生 15人(応募者多数の場合は抽選)

【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

【申込期間】 6月20日(土)~7月4日(土)

【申込方法】 1 協働センター窓口で申込む ※受付時間 8:30~17:15(日曜日を除く)

※ 下記「申込書」に必要事項を記入しご持参ください。

2 協働センターHPから申込む

※ 専用フォームに入力し送信、送信後の受付番号をお控えください

【当選発表】 7月11日(土)~18日(土) ※発表期間内に当選者受付番号を掲示します。

市HP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。(日曜日を除く)

【お問合せ】 北浜南部協働センター 053-585-0510

こちらから申し込みと
当選の確認ができます



受付番号

体幹トレーニングの知識と理解を深め、

自力での競技力維持、向上を目指そう！

令和8年度ユース講座「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	小・中・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。