



スポーツ指導者スキルアップ講習会

運動あそびと体力向上トレーニング(幼児指導編)

走る、跳ぶ、投げるの基本的な動きや、身体能力の基礎となる調整力を養うための指導法を学びます。今回は、幼児を対象としたプログラム展開をワークショップを中心に学びます。

日時

7月27日(土)午前10時～午後3時
(昼休憩1時間あり)

場所

生涯学習センター4階 講堂
(千住5-13-5 学びピア21)

対象

幼児(未就学児)への運動指導をしている方、指導を予定している方など

内容

- ◆ 神経系の調整能力を活性化させるトレーニングの理論
- ◆ トレーニングメニューの作成方法など

講師

小林宜義 氏
(小田原短期大学 特任助教)

定員 30人(抽選) 費用 無料

※「区公認スポーツ指導員」の「登録更新」に必要な履修単位として認められています(本講座は2単位となります)。

申込方法

7月5日(金)までに電話またはハガキ(必着) ハガキの場合、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号⑥指導歴の詳細(どこで、誰に、種目など)⑦「区公認スポーツ指導員」の登録更新希望あり・なしを記入し、郵送。
※定員に満たない場合は7月8日(月)から電話で先着順に受け付け

申し込み・問い合わせ

〒120-0034 千住5-13-5
学びピア21 4階
学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時～午後5時



ボールを使ったメニューを考案中

スポーツコンディショニング講座

スポーツを頑張る子どもを応援しよう！パフォーマンス向上の栄養学

食で強くなる！頑張る子どもたちを食事面でサポートするための講座です。いつ何を食べさせればいいのか？試合前後の食事は？体を大きくするには…など、選手のカラダをつくる基本の栄養学を学び、子どもたちを応援しましょう！

日時

7月29日(月) 午前10時～正午

場所

生涯学習センター5階 研修室1
(千住5-13-5 学びピア21)

対象

スポーツをしているお子さんをサポートしている保護者や指導者、講習内容に興味のある方など

内容

- ◆ 栄養の基礎知識
- ◆ 補食の仕方
- ◆ 試合前後の食事のポイントなど

定員 40人(抽選) 費用 無料

申込方法

7月5日(金)までに電話またはハガキ(必着) ハガキの場合、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 を記入し、郵送。

※定員に満たない場合は7月8日(月)から電話で先着順に受け付け

申し込み・問い合わせ

〒120-0034 千住5-13-5
学びピア21 4階
学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時～午後5時

★講師プロフィール★

堀口泰子 氏

(栄養士 食アスリートシニアインストラクター)

ジュニアからプロフェッショナルまでスポーツのための栄養サポート、様々な食育活動のほか、料理家としても活動。スポーツの現場では、ジュニアの食育、競技に向き合うための心とカラダの成長に注力している。

<サポート実績>山梨学院大学ラグビー部、金井新体操クラブ、硬式野球チーム流山ポニーリーグほか



堀口泰子 氏

「読み語りキャラバン隊」を出前します！

「読み語りキャラバン」のプログラムは、手作り大型絵本の読み語り、詩の朗読や歌など内容盛りだくさん！見て聞くだけでなく、みんなで一緒に声を出したり、歌ったりします。保育園や図書館など、子どもたちの集まる場所へお伺いしますので、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



「たまごねえちゃん」を読み語り



手作り大型絵本「だるまんが」



踊るキャラバン隊



パネルシアターも人気です

※「読み語りキャラバン隊」は、当公社主催の「読み語りのためのボイストレーニング講座」の修了者を中心に、ボランティアで活動しています。

問い合わせ

学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時～午後5時

注意事項

- イベント講座の最新情報(変更・中止など)はホームページに随時更新します。
- ほかに事業の紹介をしていますので、是非ホームページをご参照ください。

当公社に関するお問い合わせはこちら
HP <https://www.kousya.jp/tokimeki/contact/>

