

リズム感を高めよう！ 大津市勤労福祉センター講座

Sports Rhythm Training (全6回)

開催日時 火曜日 16:00~17:00

① 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 30
対象：4才～未就学児

② 5/21, 6/4, 18, 7/2, 16, 8/6
対象：小学1年生～3年生

内容 「リズムを変える。すべてが変わる。」

子どもたちの大好きな「リズムジャンプ」を使って、楽しみながら運動能力を向上させます。リズム感を高めることで、動きにメリハリが付き、パフォーマンスの向上のみならず、怪我の予防にもつながります。音楽に合わせて、楽しくトレーニングをしましょう♪

※日本臨床整形外科学会推薦トレーニング

☆ジャイアンツ・ベイスターズなどプロ野球でも取り入れているトレーニング方法です☆

開催場所：大津市勤労体育センター 2階 多目的室

講師：森 宜裕（もり よしひろ）先生
大道 遊（だいどう ゆう）先生

受講料：6回分 ①②各3,000円

定員：先着順 各20名

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・シューズ(上履き)

申込期間：4月16日（火）AM8:40～5月10日（金）

申込方法：電話、FAX、窓口、互助会ホームページ【詳細は裏面へ】

森 宜裕 先生（一般社団法人スポーツリズ

ムトレーニング協会認定インストラクター）

理学療法士として、スポーツ整形クリニックに勤務し、スポーツの怪我や痛みに対してのリハビリテーションを行っておられます。また、スポーツ現場でのトレーナー活動経験も豊富で、日本体育協会公認アスレティックトレーナーとして活躍されています。現在は、フィールドホッケーU16日本代表のコンディショニングコーチも務め、ジュニア期の成長に合わせたトレーニングや体のケアの方法も指導しています。

講師紹介

大道 遊 先生

10年間中学校保健体育科の教諭として勤務。授業や部活動、クラブチームなどでリズムトレーニングの指導を行い、その楽しさを子どもたちに伝えてこられました。

また、幼稚園に通う二児の母でもあり、未就学児への指導も行っています。

中学校教諭一種免許状（保健体育）

高等学校一種免許状（保健体育）

JDAC 公認ダンスインストラクター2級

申込方法

4月16日（火）8時40分～5月10日（金）までに電話（077-522-7474 または 077-525-1105）FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は

5月10日（金）までにセンター窓口へご持参ください。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

月～土曜 午前9時～午後9時まで

日 曜 日 午前9時～午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

地図

