

令和7年度 中城村生涯学習講座 参加者募集

バスケットボール選手の体幹トレーニング体験教室

~~プロスポーツ選手の体幹トレーニングを体感しよう!!~~

☆高い競技パフォーマンスを発揮できるトレーニングを紹介 ☆バスケットボールに重要な「カラダの軸」を作る
☆筋肉のバランスを整え、体全体の安定性が高まり、姿勢改善やケガ予防に期待 ☆いつまでも健康的な体を保つ

6月21日(土)・22日(日)

<全2回> 午後3時～4時30分

※受付：午後2時45分

【講師】 砂川 夏輝

【経歴】

- ・津覇小-中城中-西原高-早稲田大-ANA
- ・WJBL(バスケットボール女子日本リーグ)
アランマーレ秋田-アイシンウイングス
- ・WKBL(韓国女子バスケットボールリーグ)
ウリ銀行 WOORI WON チーム



小学6年生から
大人まで
未経験者も経験者も
み～んな大歓迎!!

※ 場 所 : 中城村民体育館 メインアリーナ

※ 対 象 者 : 村内在住の小学6年生～ 先着15名 ※定員に達ししだい受付を終了します
(村内在住・村出身者及び村内勤務・学生の方) ※医師から運動制限されていない方

※ 参 加 費 : 無 料

※ 必 要 な 物 : 室内運動シューズ・タオル・飲み物・バスケットボール・ヨガマット・着替え
※運動着(軽装)でご参加ください

【確認事項】

- ※ 指導者及びスタッフの指示に従い、保護者または自己責任のもと健康面に留意して参加してください。
- ※ 講座でのケガ・事故等への対応は、傷害保険の適応範囲の限りとします。
- ※ 講座の写真等は、広報物やホームページ等へ掲示・掲載させていただく場合があります。
- ※ 講座の開催は、中止となる場合があります。生涯学習課へご確認ください。

※ 申 込 期 間 : 令和7年6月9日(月)～ 定員に達するまで

※ 申 込 方 法 : 申込期間に下記へお電話ください ※平日9:00～17:00

----- <お問い合わせ> -----

中城村教育委員会 生涯学習課 ☎098-895-2158(直通)