

令和3年度 健康・スポーツ講習会 開催要項

1. テーマ 「脳は運動を必要としている！誰でも今日から行えるエクササイズ」
2. 内 容 日常生活を過ごしやすく、スポーツの競技力の向上のため、様々なエクササイズ方法がありますが、脳機能に焦点を当てて気軽に行える種目をお伝えします。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
3. 開催日時 令和3年12月4日（土）
受 付 9時00分～
実技・講義 9時30分～11時30分
4. 会 場 東野幌体育館 体育室
5. 対 象 江別市民
6. 定 員 50名（定員になり次第締め切り）
7. 受講料 無料（傷害保険は財団が加入）
8. 講 師 藤原 信介（パーソナルトレーナー）
9. 申込期間 令和3年11月7日（日）～13日（土）
10. 申込場所 市民体育館 野幌町9番地 TEL：384-5001
※上記の体育館に直接又は電話で申込み
11. そ の 他
 - ・本講習会は、江別市スポーツ協会と共催事業として開催します。
 - ・筆記用具、運動靴、運動着等は各自ご準備ください。
（館内の換気に伴い、温かい服装でお越しくください。）
12. 担 当 スポーツ振興課事業係：藤岡
（市民体育館 TEL：384-5001）