

令和3年度 津幡町スポーツライフ講習会

- 1 主旨 各年齢層の住民に対し、生涯にわたり運動やスポーツ活動に親しむために必要な知識・技能を学び、健康で積極的なスポーツライフスタイルの形成を目指す
- 2 主催 津幡町教育委員会
(一社)津幡町体育協会
- 3 日程 令和3年6月2日(水)、7月15日(木)、9月22日(水)、11月17日(水)
- 4 受講科目 ①動きやすい身体づくり ②スポーツ時のセルフケア
③スポーツにおけるメンタルトレーニング ④トレーニングの基本
- ◆ 全て町民大学単位認定講座です
◆ 全4回の講習会に出席された個人および団体には、津幡町より修了証が授与されます

6月2日(水)		7月15日(木)		9月22日(水)	
会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室
19:00 受付		19:00 受付		19:00 受付	
19:30 開講式		19:30 ②スポーツ時のセルフケア ・スポーツ時におこなう効果的なケア 講師:石川県スポーツトレーナー連絡協議会 俵 大輔 氏		19:30 ③スポーツにおけるメンタルトレーニング ・プレッシャーと運動パフォーマンス 講師:金沢大学 准教授 村山 孝之 氏	
講義・実技	19:35 ①動きやすい身体づくり ・身体の仕組みとつかい方 講師:みんなで笑顔木のおうち 理学療法士 川原 正好 氏	講義・実技	21:00	講義・実技	21:00

11月17日(水)	
会場	シグナス多目的室
19:00 受付	
講義・実技	19:30 ④トレーニングの基本 ・効果的なトレーニングとポイントについて 講師:金沢医科大学 准教授 津田 龍佑 氏
20:50 閉講式	

今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、集団講義による救命講習会は実施いたしません。

津幡町消防本部にて実施しております救命講習会に各自で参加するようお願いいたします。講習会のお申し込み等は津幡町消防本部へお問い合わせください。

救命講習会への参加が困難である場合はぜひ津幡町消防本部による動画をご覧ください。

・津幡町消防本部

「新型コロナウイルス感染症に対応した心肺蘇生法」⇒



※ 講師の都合等により開催日や内容が変更になる場合がございます。

- 5 受講対象 ● 運動や健康づくりに興味関心のある方
● 地域のサークルやクラブの指導者及び参加者
● ジュニアスポーツクラブの指導者及び保護者

6 受講料 無料

7 受付 随時受付(当日参加も可能)

8 問合せ・申込先

受講希望者は、別紙申込用紙に必要事項を記入のうえ、下記まで提出してください。

当日受付も行っておりますが、事前に申込用紙を提出されると当日の受付がスムーズになります。

(一社)津幡町体育協会(津幡町総合体育館内)

〒929-0325 津幡町字加賀爪ル5番地 TEL:289-3161 FAX:288-5896