

# 令和5年度 津幡町スポーツライフ講習会 《津幡町民大学》

- 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)津幡町スポーツ協会
- 3 日程 令和5年5月20日(土)、7月19日(水)、9月27日(水)、11月15日(水)、令和6年1月17日(水)
- 4 受講科目 ①応急手当・救急法(救命講習) ②スポーツと栄養  
③ウォーキングによる健康体づくり ④スポーツにおけるメンタルトレーニング  
⑤スポーツ時のケガと予防トレーニング
- ◆ 各回定員30名(第1回目のみ定員20名) 先着順

5月20日(土)		7月19日(水)		9月27日(水)	
会場	津幡町総合体育館	会場	シグナス多目的室	会場	シグナス多目的室
	8:45 受付		19:00 受付		19:00 受付
講義・実技	9:00 ①応急手当・救急法(救命講習) ※心肺蘇生法(AED) 講師:津幡町消防本部 12:00	講義・実技	19:30 ②スポーツと栄養 ・食事のバランスや 運動エネルギーについて 講師:金沢大学 助教 野中 雄大 氏 21:00	講義・実技	19:30 ③ウォーキングによる健康体づくり ・正しい歩き方と健康維持のポイントについて 講師:県立看護大学 教授 垣花 渉 氏 21:00
11月15日(水)		令和6年 1月17日(水)		<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> <p>・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」</p>  </div>	
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		
講義・実技	19:30 ④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 21:00	講義・実技	19:30 ⑤スポーツ時のケガと予防トレーニング ・スポーツ時におこなう 効果的な身体のケア 講師:石川県スポーツトレーナー連絡協議会 俵 大輔 氏 21:00		

※ 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 ● スポーツや健康づくりに興味関心のある方  
● ジュニアスポーツクラブの指導者及び保護者  
● 地域のサークルやクラブの指導者及び参加者
- 6 受講料 無料
- 7 受講申込 ①救命講習の申込は津幡町総合体育館へ「救命講習受講申請書」の提出が必要です(締切日:5月9日)  
②～⑤はできるだけ津幡町教育委員会 生涯教育課(288-2125)へ事前の申込をお願いします  
※当日受付も行っておりますが、事前申込をされると会場での受付がスムーズになります
- 8 問合せ・申込先  
● 津幡町教育委員会 生涯教育課(津幡町文化会館シグナス内)  
〒929-0342 津幡町北中条3-1 TEL:288-2125  
● (一社)津幡町スポーツ協会(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