

TAM体幹トレーニング教室



【体幹トレーニングって何？】

最近テレビなどで「体幹」「体幹トレーニング」という言葉を聞いたことがありませんか。

「体幹」とは、胴体の外側から見えない部分の筋肉などのことです。

「体幹」をトレーニングすることで、バランスのとれた健康的な身体づくりをすることができます。

**保育所～中学生には・・・すべてのスポーツに通じる身体の土台づくりに効果
スポーツ指導者・高校生には・・・学んだ指導法を実践することで、多くの人に波及する効果**

成人女性には・・・姿勢が良くなる、バランスのとれた体型になる等の効果

講師 S E B 体育企画株式会社（岡山県井原市） トレーナー

**会場 府中市生涯学習センター（府中市府中町27番地1）
3階フリースポーツ広場**

開催期間 平成29年4月～平成29年9月

内容

	コース名	対象	定員	日時	初回	回数
1	親子コース	市内在住の年少児～年長児とその保護者	30名程度	第3土曜日 10:00～11:00	4/15	6回
2	キッズコース	市内小学校・義務教育学校 1～3年生	20名程度	第2・4金曜日 18:30～19:30	4/14	12回
3	ジュニアコース	市内小学校・義務教育学校 4～6年生	30名程度	第2・4金曜日 19:40～20:40	4/14	12回
4	中学生コース	市内中学生、 義務教育学校7～9年生	30名程度	第3金曜日 18:30～19:30	4/21	6回
5	指導者・高校生 コース	市内在住・在学・在勤の スポーツ指導者と高校生	30名程度	第3金曜日 19:40～20:40	4/21	6回
6	レディース コース	市内在住・在勤の 18歳以上の女性	30名程度	第3土曜日 11:10～12:10	4/15	6回

※裏面もご覧ください。

平成29年度前期 TAM体幹トレーニング教室

申込方法

- ①申込用紙設置及び申込受付場所
 - ・教育センター内生涯学習課（TEL43-7181）
 - ・生涯学習センター（TAMスクエア）（TEL41-8977）
 - ・上下公民館（TEL62-3139）
- ②申込用紙に必要事項を記入し、申し込んでください。
※スポーツ安全保険への加入を希望される場合は、申込時にお支払いください。
- ③申込期間 3月21日（火）～4月11日（火）
- ④先着順となりますので、お早めに申し込んでください。

受講料

初回受講時にお支払ください。

親子コース以外 3,000円／1人

親子コース 親子2人で3,000円

1人増すごとに1,000円増

保険料

希望者が加入できます。

申込時にお支払ください。

中学生以下 800円

大人（64歳以下） 1,850円

大人（65歳以上） 1,200円

服装・持参物 運動できる服装、屋内シューズ、飲料、タオル

その他

- ・負傷については応急処置又は病院への搬送を行います。
- ・保険は受付時に希望された方のみ加入します。申込後の加入はできません。
- ・災害、悪天候時に中止と判断した場合は電話連絡します。
中止となった場合は、講師と相談のうえ振替日の調整をします。

お問い合わせ先

府中市教育委員会生涯学習課 （府中市元町1番地5）
TEL (0847) 43-7181