

体幹トレーニング教室(前期)



【体幹トレーニングって何?】

体幹とは具体的には体の芯となる筋肉や関節などのことを言い、体幹トレーニングをすることで、ケガをしにくい強くしなやかな体作りができます。

幼児から・・・土台がしっかりすることで運動能力も上がり、機敏な動作の手助けになる効果

成人には・・・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 SEB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31年4月～平成31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	4/20	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	4/12	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	4/12	12回
4	レディースコース	市内在住・在勤・在学の 18歳以上の女性(高校生除く)	40名程度	第3土曜日 11:10～12:10	4/20	6回

※裏面もご覧ください。

平成31年度TAM主催講座

体幹トレーニング教室

申込方法

- ①申込用紙に必要事項を記入の上、生涯学習課に申し込んでください。
申込用紙は、教育センター内生涯学習課、生涯学習センター、上下公民館にあります。
※スポーツ安全保険への加入を希望される場合は、申込み時に保険料が必要です。
- ②申込期間 3月6日（水）～3月29日（金）土・日・祝日を除く
8時30分～17時15分
※3月6日（水）のみ8時30分～19時
- ④先着順となりますので、お早めに申し込んでください。
- ⑤申込みについては、市内（在住・在学・在勤）の方が優先となります。
市外の方は申込み前に下記連絡先までお問い合わせください。

受講料

申込み時にお支払いください。

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。

申込み時にお支払いください。

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、タオル、飲料、マット

その他

- ・負傷については応急処置のみ行います。
- ・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。また、振替日を調整します。

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