

# 令和5年 「子どもの地域クラブ」指導者講習会

適切なストレッチと体幹トレーニングでスポーツ障害や成長痛の予防緩和を！  
身体の基本づくりとなるストレッチや体幹トレーニングを紹介

日時：令和5年11月18日（土）9：30～10：30

場所：アスレなの花

対象：中学校地域指導者及びスポーツ少年団指導者  
（中学生クラブ員・スポーツ少年団の参加希望にも応じます）  
受講料は無料です

当日は、運動できる服装と室内用シューズを持参してください。

## 講師紹介

多種多目運動スクール T.Blooms 代表 佐藤 奏さん

庄内地方で初めて運動神経育成スクールと多種多目運動スクールを立ち上げ、低年齢期から、すべてのスポーツにつながる力を育むことをめざして活動している方です。運動が得意、不得意に関係することなく楽しみながら運動の基礎を築いていきます。

参加を希望する方は下記までご一報をお願いします。問い合わせも同様。

三川町スポーツ文化振興協議会事務局  
☎ 0235-64-8310 子育て交流施設テオトル内  
担当 上林・阿部・佐藤

資料の関係上、11月16日（木）までご連絡をお願いします。