

令和7年度



大東市スポーツ指導者研修会



市民の健康・体力づくりに寄与するため、社会体育等に関わっている方、指導者を志している方を対象に、研修会を開催します。

内 容 「体幹おもしろトレーニング」

講 師 池田 勝彦 氏

準備運動の大切さの説明と、けが予防に繋がる体幹を鍛えるトレーニングを参加者の方に実際に体験していただく体験型の研修会を行います。

「体幹って？」を分かりやすく解説し、体幹のおもしろいトレーニング方法を紹介します。

日 時 令和7年7月26日（土）午後7時～8時

会 場 大東市立市民会館 3階 中会議室

対 象 者 市内在住・在勤・在学の社会体育等に関わっている方、
その他指導者を志している方

申 込 み 令和7年7月1日（火）より受付開始

スポーツ振興課のメールアドレスへお申込み下さい。

Mail sposhin@city.daito.lg.jp

問い合わせ TEL 072-870-9106

FAX 072-870-9687

主 催 大東市産業・文化部スポーツ振興課

