



カラダづくり講座

～心身ともに健康を維持しませんか？～

スポーツを長く楽しむためには、パフォーマンスを高めるだけでなく、ケガを予防することが大切です。そのためには、スポーツに取り組むためのベースとなる「カラダづくり」と、ケガを予防しパフォーマンスを高めるための「コンディショニング」が不可欠です。本講座では、スポーツ全般に必要で基礎となるトレーニング・コンディショニング方法をお伝えします！

日時

- ① ~~令和4年10月8日（土）11：00～14：00~~
- ② 令和4年10月23日（日）14：00～17：00

※定員に達したため、締め切らせていただきました。
 ※台風の影響により、9/18から日程を延期変更いたしました。
 ※受付は開始30分前から行います。

会場

福岡大学 第二記念会堂1階 リハビリテーション室
 ※地下鉄七隈線「福大前」駅より徒歩5分



◆位置情報はこちら

講師

- ・福岡大学 スポーツ科学部 教授 **柿本 真弓**
 - ・株式会社ライコ 代表取締役 福岡医健・スポーツ専門学校 非常勤講師 **西村 拓巨**
- ※プロフィールは、裏面をご参照ください。



定員

各回 **40** 名（先着順）
 ※健康状態に問題がない方を対象とし、年齢、性別は問いません。

参加費

1,000 円（税込）
 ※当日、現金にて徴収します。
 釣銭のないようご協力をお願いいたします。

申込

- FAXまたはフォームからお申込みください。
- ・ FAX：092-873-6049
- ※裏面の申込書をご利用ください。
- ・ フォーム： <https://forms.office.com/r/TJAFnZeVWB>



締切

10月19日（水）
 ※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

◆スケジュール等の詳細は、裏面をご覧ください。

お問合せ先：FUスポまちコンソーシアム事務局
 （福岡大学 社会連携センター）

福岡市城南区七隈 8-19-1
 Tel：092-871-6631（内線2042）
 Mail：koyu@adm.fukuoka-u.ac.jp



スケジュール

- ① 開講挨拶 (10分)
 - ② スポーツライフを楽しく過ごすためのカラダづくり講座 (85分)
【講師】西村 拓巨
- 《休憩》 (10分)
- ③ 柿本流ストレッチ・音楽体操 他 (60分)
【講師】柿本 真弓
 - ④ 質疑応答・アンケート記入・閉講挨拶 (15分)

講師プロフィール

■西村 拓巨 (にしむら たくみ)

福岡大学体育学部卒業。

公共施設での体育指導業務に従事した後、2006年にパーソナルトレーニングスタジオ「ライコ」を開業。アスリートのみならず、小学生から高齢者まで幅広い年代の方々を対象にトレーニング・コンディショニングサポートを行い、スポーツチームのトレーナーや健康教室なども併せて行っています。

また、スポーツ系専門学校の講師、運動指導者向け講習会や主催勉強会などを通して、人材育成にも携わっています。

注意事項

- ◆原則、受付完了をお知らせするご連絡はいたしませんので、ご了承ください。
ご応募が定員を超過した場合のみ、ご連絡を差し上げます。
- ◆当日は、動きやすい服装でご参加ください。
- ◆水分補給用の飲料水やタオルをご持参ください。
- ◆講座の様子を撮影し、インターネット上もしくは報告書等に掲載させていただく事がございます。ご了承の上、ご参加ください。
- ◆コロナウイルスの感染状況によって、講座の内容を変更させていただく場合がございます。
- ◆体調に不安がある場合は、ご来場をお控えいただき、うがい、手洗い等の感染予防対策のご協力をお願いいたします。
なお、運営に関しましては、感染予防対策を徹底いたします。

『カラダづくり講座』参加申込書

FAX : 092-873-6049

◆ご記入いただいた個人情報は、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。

ご氏名	
ふりがな	
年 代	<input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代以上
居住地	福岡市内 (<input type="checkbox"/> 城南区 <input type="checkbox"/> 早良区 <input type="checkbox"/> 博多区 <input type="checkbox"/> 中央区 <input type="checkbox"/> 南区 <input type="checkbox"/> 東区 <input type="checkbox"/> 西区) <input type="checkbox"/> 福岡市外 <input type="checkbox"/> 福岡県外
電話番号	
メールアドレス	
参加希望日時	<input type="checkbox"/> 10月8日 (土) 11:00~14:00 ※定員に達したため、締め切らせていただきました。 <input type="checkbox"/> 10月23日 (日) 14:00~17:00
既往症がある方はご記入ください	