

第22回

やほほキッズスポーツセミナー

主催:特定非営利活動法人矢巾町体育協会  
共催:矢巾町教育委員会/矢巾町スポーツ少年団  
協賛:大塚製薬株式会社 仙台支店盛岡出張所

自分の身体と姿勢を知る!

# 小学生のための “筋肉を整える” コンディショニング術

【講師】

一般社団法人日本コンディショニング協会  
認定ジュニアコンディショニングトレーナー

なかだ ゆきえ  
中田 幸恵 氏



～講師紹介～

YUI・FITNESS・COMMUNITY 主宰、他に盛岡市介護予防教室・成人向け教室講師、テレビ岩手アカデミー・NHK 文化センター講師等を勤める。エアロピクス指導に加え、子供から大人へ、ジュニアアスリートなど幅広い年代の方に、筋肉を整える習慣『コンディショニング』を通し運動指導をするなど、さまざまな場所で活躍されている。

◆日時: **2/2(土) 10時00分～12時00分(受付9:30～)**

◆会場: **矢巾町民総合体育館**

対 象: 町内のスポーツ少年団及びスポーツを愛好する小学1～6年生とその保護者及び指導者 100名程度  
申込み: 平成31年1月15日(火)から1月31日(木)までに(月曜日は休館日のため除く)町民総合体育館  
でお申し込みください。参加料無料。

申込み・問合せ先: **特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町スポーツ少年団**

〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 13-118(町民総合体育館内)

電話:019-697-4646 FAX:019-697-4907 e-mail: y-taikyou2@flute.ocn.ne.jp