

# 自分の身体を思い通りに動かせるようになる 第3回コーディネーション トレーニング教室

★体を動かしながら  
★新しい刺激を楽しもう!



コーディネーショントレーニングは、筋トレのように筋肉に負荷をかけるのではなく、神経系に刺激を与え、体をたくみに動かせることを目的としたトレーニングです

日 時

**2月14日 土**  
**9:00~11:30**

場所実施

弓削商船高等専門学校 第1体育館  
※管理棟正面玄関へ8:50までに集合

参加対象

小・中学生

募集人数

10名程度

※申込が少ない場合は中止にすることがありますのでご了承ください。

受講料

無料

持参物

運動ができる服装・体育館シューズ  
飲み物・タオル等

講師

弓削商船高等専門学校  
総合教育科 富永 亮

申込方法

本校ホームページ内専用フォーム  
からお申込みください。

※受付は先着順とし、定員になり次第  
締め切らせていただきます。



公開講座HP

申込期限

**2月1日(日)**

お問い合わせ先

独立行政法人国立高等専門学校機構  
弓削商船高等専門学校企画広報室企画係  
〒794-2593  
愛媛県越智郡上島町弓削下弓削1000  
TEL:0897-77-4613  
FAX:0897-77-4691  
e-mail kikaku@yuge.ac.jp

※公開講座実施中に係員がスナップ写真を撮影します。  
撮影した写真は、本校HP等に掲載する事があります。  
掲載に同意いただけない場合はご連絡をお願いします。