

自分の身体を思い通りに動かせるようになる コーディネーション トレーニング教室第1回



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 弓削商船高等専門学校公開講座

10月17日 土
9:00~11:30

実施場所 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

保護者の方もぜひご参加ください。
子どもたちと一緒にトレーニングを楽しみましょう！

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
創造工学科 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

10月4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等に掲載することがあります。
掲載に同意いただけない場合は事前にご連絡をお願いします。