

スポーツセミナーの参加者を募集します!

スポーツセミナー

「今の自分を超えたい人に
伝えたいことがある」

受講料無料!!

●日時・内容

期 日	内 容	時 間
12/19 (土)	「股関節は力の源だ」	13:30 ~ 16:30 講義 1 時間 実践 2 時間
R3.1/23 (土)	「体幹は力の架け橋」	
R3.2/27 (土)	「下半身のみみなぎる サーキットトレーニング」	13:30 ~ 16:30 実践 3 時間

●対象者 中学生以上の競技者、指導者、保護者 など

●定員 各回 60 人 (先着順)

●場所 リナシティかのや3階フィットネスホール

●講師 橘木 康文 氏 (JATI 認定トレーニング指導者)
藤崎 友輝 氏 (理学療法士)

●応募 開催日の3日前までに連絡又は必要事項を記入のうえ FAX もしくはメールするか、専用フォームから申し込み

※新型コロナウイルス感染防止のため中止する場合があります。

☎市民スポーツ課

Tel 0994-31-1139 FAX 0994-31-1172

sports@city.kanoya.lg.jp



▲専用フォーム



▲鹿児島レブナイズ
公式ホームページ

●プロバスケットボールチーム
によるスポーツ合宿
市内には一年を通じて多くの
競技者・団体が合宿に訪れます。
12月10日(木) ~ 13日(日)に
は、鹿児島市をホームタウンと
し、B3リーグ(国内男子プロ
バスケットボールリーグ3部)
に所属する鹿児島レブナイズが
串良平和アリーナ等を拠点に合
宿を行います。選手たちの練習
の様子は基本的に公開され、誰
でも見学することができます。
また、来年5月には鹿屋市で公
式戦の開催も予定していますの
で、ぜひこの機会にプロの技術
や迫力を感じてみませんか。

●全種目に共通するスポーツ
セミナーを開催
12月から2月にかけて、中学
生以上の競技者、指導者、保護
者などを対象に、スポーツセミ
ナー「今の自分を超えたい人に
伝えたいことがある」を開催し

ます。このセミナーでは、全ての
スポーツ競技に共通する基礎ト
レーニングについて学ぶことがで
きます。
受講料は無料で、全3回のうち
1回だけの受講も可能ですので、
ぜひご参加ください。

カノスポ

KANOYA SPORTS



☎市民スポーツ課
Tel 0994-31-1139



**セミナー参加・合宿見学で
競技力向上を目指そう!**

編集後記

露出、絞り、シャッタースピードな
ど現場の状況に合わせて設定
を調整するカメラ撮影。その時をしっ
かりと後世に遺す役割も広報担当
者の重要な職務の一つです。(徳永)

天然の泉「温泉・鉱泉」。市内に入
浴施設がこんなにあるとは知り
ませんでした。取材とはいえ、温泉ツ
アーをしているみたいでとても楽し
い特集になりました。(櫛間)

風が冷たくなってきて、まもなく
合宿シーズンを迎えます。市内
を訪れるプロ選手などの合宿を見学
して、トップアスリートの技術を間近
で感じてみませんか。(上古殿)

呂律が回らなくなる失敗を何度
かしてしまったことがあります。
フレイル予防にはバランスの取れた
食事が大切とのことなので、適度な
飲酒を心掛けたいです。(池之上)

お便り&メッセージ

.....×キリトリ線.....

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報、抽選・賞品(賞品引換券)の発送・アンケ
ー統計以外の目的で使用することはありません。