

スポーツセミナー～健康的な体づくりに向けて～



令和8年新潟市内中学校の部活動の地域移行に向けて、子どもたちや指導者等を対象に健康的な体づくりに必要な「運動、休養、栄養」の大切さやケガ防止のためのボディケア、ケガへの対処方法などの正しい知識を身につけることを目的にセミナーを開催いたします。皆様の参加をお待ちしております。

日時：令和7年2月2日(日)

第1部 9:30～10:30 対象：主に指導者・保護者 (第2部に参加の小・中学生も可)
30名 (先着順)

「健康的な体づくりに必要な運動、休養、栄養について」

第2部 10:45～12:15 対象：主に小学5年生以上～中学生 (指導者・保護者も可)
30名 (先着順)

「ケガへの対処法とパフォーマンス向上～自分の体を知ろう～」

※第1部、第2部 両方の参加も可能

会場：亀田総合体育館 ミーティングルーム (2階)

新潟市江南区茅野山3-1-13

(会場は江南区文化会館(亀田地区公民館)ではありませんのでご注意ください)

講師： **phiten** ファイテン株式会社 芳武 雄馬 氏

参加費：無 料

申込み：※申し込み方法は裏面をご覧ください



持ち物：飲み物・筆記用具

※第2部では、簡単な実技(セルフボディケア)を予定しております。無理のない範囲で短パンやハーフパンツ・ジャージなど、ひざ上まで出しやすい服装でお越しください。

主催：亀田地区公民館・江南区スポーツ協会 協力：(公財)新潟市開発公社

申込みについて

【インターネットまたは電話にて申込みください】

右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むか、検索で
亀田地区公民館のHPにアクセスし、「スポーツセミナー」
の詳細ページ内のリンクから申込みください。



(24時間受付…最終日は午後5時)

上の方法で申込みができない場合は、電話で亀田地区公民館（025-382-3703）へ
申込みください。（電話での受付時間：平日の午前9時～午後5時）

※第1部、第2部両方の受講も可能

受付期間：1月6日（月）午前9時 ～ 1月24日（金）午後5時

先着順：定員になり次第締め切り

次の項目にご協力ください

- ・風邪症状（発熱や咳など）があるなど、体調がすぐれない場合の参加については、慎重にご検討ください。
- ・マスクは個人の判断で、必要に応じてご着用ください。

申込・問い合わせ先：亀田地区公民館

（アスパーク亀田・江南区文化会館 内）

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL：025-382-3703

FAX：025-381-7921

E-mail：kameda.co@city.niigata.lg.jp

会場：亀田総合体育館 ミーティングルーム

（江南区文化会館（亀田地区公民館）隣）

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番13号

TEL：025-381-1222

※無料駐車場あります。

