

THANKS主催

# 子供のための心と身体の コンディショニングセミナー in 新上五島

教育者、スポーツ関係者、保護者はもちろんのこと、  
興味がある方ならどなたでもご参加いただけます。

日時

2022年12月18日(日)  
午後 1:30-3:00

対象・定員

小学生高学年～高校  
生・指導者・保護者など  
の参加大歓迎です。

参加費  
500円

会場

新上五島町石油備蓄記念会館 大会議室  
〒857-4404 南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 6

## メッセージ

近年、増加し続ける子供の睡眠障害。夜更かし  
大国日本にとって大きな問題であり、子供の安心  
した成長にとっても重要な課題である睡眠不足。

睡眠の重要性を知るだけでなく、睡眠をいかに  
してとっていくか？または睡眠をとることによって  
自分の心と身体にどんなメリットがあるのかを知  
れる時間にしたいと思います。

子供のメンタルの問題解決には“睡眠”という薬  
をまずは処方してあげてください。

## 講師 & 内容

杉野 伸治

(KARADA CONDITIONING 「THANKS」代表)

元日本オリンピック医科学スタッフ(バレーボール部門)や  
全日本バレーボール男子U-20メディカルトレーナーを経て、  
現在、諫早市で心と身体のコンディショニング施設THANKS  
を開業。THANKSでは子供から大人までの心と身体のコン  
ディショニングを指導。

2016年以降は県内外300件を超える学校・教育関連の講  
演依頼を受け、子供たちの生活する環境改善を目標に活動  
中。

お問い合わせ お申込み

“THANKS” 諫早市小船越町1131-3小船越ガレリア6号室  
参加申し込みはTHANKSホームページ→離島地域の皆様へ→子供のため  
の心と身体のコンディショニングセミナー受付フォームから申し込みください。

◆事前申し込みとなっております。最終締め切りは12月16日(金)までとさせていただきます。

