

THANKS主催

# 成長期の心と身体の コンディショニングセミナー in 松浦市

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24日(土)  
第1部13:00~14:30  
第2部15:00~16:30

対象・定員

学生スポーツ選手・指導者  
教育関係者・保護者の方100名  
※小学生が参加する場合は  
保護者の方の参加(有料)も  
お願いします。

参加費  
各部500円  
両方参加する  
場合は800円

会場

松浦市文化会館  
〒859-4501 長崎県松浦市志佐町浦免1110 TEL 0956-72-5758

## メッセージ

冬休みの長期休みは成長期のスポーツ選手にとって重要な期間です。この休みを利用して身体と心を成長させるか、しないかは大きな分かれ道！そんな重要な期間に何をすべきで、何をすべきではないかを実技を通して指導します。

お子さんがスポーツ選手としてだけでなく、人としての成長をしてほしいと考えられている保護者の方は参考になるアイデアも得れるのではないのでしょうか。

## 講師 & 内容

講師 杉野伸治 (THANKS代表)

【セミナー第1部】身体のコンディショニング  
スポーツ選手として必要な身体の柔軟性を自分でチェックし、自分に必要なストレッチ・コンディショニングを学びます。

【セミナー第2部】心のコンディショニング  
メンタルは毎日繰り返される習慣によって形成されます。スポーツ選手として必要な強い心を作るための習慣をお伝えします。

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

TEL: 0957-56-9558

電話受付時間 10:00~12:00 14:00~20:00

ホームページでも受け付けております。



THANKSホームページ→一般向けセミナー→松浦市セミナー

◆事前申し込みとなっております。最終締め切り12月20日(火)までとさせていただきます。

