

令和8年度 特定非営利活動法人 河内長野市総合スポーツ振興会
健康推進事業実施要項

1. 趣 旨 運動前後や日々の生活でのストレッチとトレーニングにより健康維持、増進のための方法について理解する
2. 主 催 特定非営利活動法人 河内長野市総合スポーツ振興会
3. 後 援 河内長野市
河内長野市教育委員会
4. 日 時 令和8年6月20日（土）午後1時30分～3時30分
5. 会 場 河内長野市立市民総合体育館 二階会議室・第二競技場
6. 参加対象 高校生以上の市内在住・在勤・在学者
7. 参加費 無料
8. 定 員 50名（先着順）
9. 参加申込 FAX、メール、または旧南花台小学校内 振興会郵便受けへ
6月5日（金）より下記申込先まで申し込んで下さい
10. 持ち物 筆記具 上靴 下靴を入れる袋 ストレッチに使用できるタオル
※運動のできる服装で参加を
11. 内 容 《テーマ》
「若さと元気を保つためのストレッチと簡単トレーニング講習会
Part2」
〈講 師〉
山村 聡 氏 （健康運動指導士 パーソナルトレーナー）
（株）ASOBILITY 代表取締役
パーソナルトレーニングジム経営
滋賀短期大学など大学・企業の部活動トレーナー
京都医健専門学校スポーツ科学科、四天王寺大学、
平成医療学園専門学校の非常勤講師

【申込み・問い合わせ】

特定非営利活動法人 河内長野市総合スポーツ振興会
〒586-0077 河内長野市南花台2丁目-11-1

旧南花台小学校内

TEL 0721-26-7660 FAX 0721-26-7661

E-mail knagano.spo-sin@beach.ocn.ne.jp

HP <http://www.knaganosposhin.com>

* 申込み用紙はホームページからダウンロードできます