



高浜町公民館合同講座

4回
シリーズ

部活動の地域進行が進むいま、子どもの「土台となる体」を早期に整えることが重要です

“種目より先に体の土台をつくる” プロが教える体づくり講座



こんな
小中学生に
おすすめ



講師 南川 太志 氏

ストレングス&コンディショニングコーチ・教育学修士
(身体作りを通じてパフォーマンスを高める専門家)

京都大学大学院 教育学研究科修了

[主な指導先] 洛星高校(野球、水泳、バスケ、サッカー) / 京都大学硬式野球部・アメフト部 / 洛北高校サッカー部 / 京都外大西高野球部



運動が苦手で
自信をつけたい

早くから体力やバランス
感覚を身につけたい

友だちと楽しく
からだを動かしたい

開催日時および会場(全4回)

- ①令和8年 7月12日(日) 午前10時00分～昼12時00分 中央体育館
- ②令和8年 8月30日(日) 午前10時00分～昼12時00分 青郷公民館多目的ホール
- ③令和8年10月25日(日) 午前10時00分～昼12時00分 中央体育館
- ④令和8年12月13日(日) 午前10時00分～昼12時00分 中央体育館

対象学年

定員: 各20名 申込〆切: 各日程1週間前

無 料

小学3年生～中学3年生(女性指導者もいます)

持参するもの

うわばき運動ぐつ
タオル
飲み物

内容

からだ全体運動
バランス感覚の育成
基礎体力強化



お申込み・お問い合わせ



高浜公民館
和田公民館
青郷公民館
内浦公民館

0770-72-7725
0770-72-1325
0770-72-6055
0770-76-2007



hidamari@town.takahama.lg.jp
wada_c.c@town.takahama.lg.jp
seikyo_c.c@town.takahama.lg.jp
uchiura_c.c@town.takahama.lg.jp