



## 北海道日本ハムファイターズトレーナーによるスポーツ教室 開催案内！ ～ファイターズ選手が取り組んでいるトレーニング方法を体験してみよう！～



福島 芳宏トレーナー



高柳 尚司トレーナー

講義内容：(前半1時間：座学) ケガ予防への取り組み、プロ野球での試合前の調整方法、治療・ケアの方法等  
(後半1時間：実技) ファイターズで行われている体力トレーニング、体幹トレーニング

日 時：令和元年12月15日(日) 13:30～15:30

場 所：中標津町総合文化会館1Fコミュニティホール(中標津町東2条南3丁目1-1)

参加対象者：中学生以上の方

募集人数：70名

参加費：無料

申込方法：裏面の参加申込書に必要事項を記載の上、FAXにてお送りください。

なお、募集人数を超える申込があった場合には抽選とさせていただきますので、予めご了承ください。

(参加の可否については抽選が外れた方にのみ郵送にてご連絡させていただきます。)

お申込先：【FAX番号】0153-73-5333 中標津町役場 企画課 坂野(サカノ)

申込締切：令和元年12月6日(金)

持ち物：運動できる服装、タオル、筆記用具、ノート

主催：中標津町

協力：北海道日本ハムファイターズ中標津後援会

問い合わせ先：中標津町役場 企画課 坂野(サカノ) (TEL 0153-73-3111)

参加申込書は裏面にあります！



## 12月15日 スポーツ教室 参加申込書

| No | 氏名 | 生年月日 | 住所 | 所属、職業 | 連絡先 |
|----|----|------|----|-------|-----|
| 1  |    |      |    |       |     |
| 2  |    |      |    |       |     |
| 3  |    |      |    |       |     |
| 4  |    |      |    |       |     |
| 5  |    |      |    |       |     |
| 6  |    |      |    |       |     |
| 7  |    |      |    |       |     |
| 8  |    |      |    |       |     |
| 9  |    |      |    |       |     |
| 10 |    |      |    |       |     |
| 11 |    |      |    |       |     |
| 12 |    |      |    |       |     |