2025.5..22現在

【東京体育館 主催事業　参加者募集のお知らせ】

無理なく楽しくスポーツレクリエーションを学ぼう！　シニアスポーツ指導者講習会【受付中】

シニア世代を支援するには、シニアの身体的な特徴を知ると共に、自分自身も一緒に楽しむことが大切です♪シニア世代の指導に向け、誰でも楽しく参加できるスポーツレクリエーションを一緒に学びましょう！**※東京都レクリエーション協会　現場実習対象事業**

日時・場所：2025年6月15日（日）13:00～16:00　東京体育館・第一会議室
対象：シニア世代に対する運動指導に興味のある方　等
定員：60名　※定員になり次第締切
講師：第1部　湯川　恵子　氏、第2部　小倉　あけみ　氏
（一般社団法人東京都レクリエーション協会　公認講師）
参加料：2,000円

健康余命をのばす歩くチカラ！！脳とカラダを鍛える上半身ウォーキング講座　【受付中】

ウォーキング講師歴30年の池田ノリアキ氏による講座です。
歩行を全身運動に！逆転発想のウォーキング実践法、脳とカラダを鍛える凄いウォーキング効果、歩きやすく疲れにくい！シューズの履き方・フィッティングのプロテクニックなどを学びます。
講座と実践で歩き方改革を！特上ウォーキング体験に是非ご参加ください。

日時・場所：2025年6月21日（土）13:00～15:00　東京体育館　第一会議室・サブアリーナ
対象：どなたでも（15歳以上の方　中学生を除く）
定員：60名　※定員になり次第締切
講師：池田　ノリアキ　氏　ウォーキング講師歴30年。スポーツメーカー/アシックスに35年勤務。現在、ウォーキング講師・健康運動実践指導者・転倒予防指導士・健康経営アドバイザーとして安全衛生大会等で活躍中。
参加料：1,000円

ジュニア世代のケガをしない身体づくり[テーマ:走る]【受付中】

“走る”をテーマに、ケガをしない身体づくりについての講座と、機能／動作チェック／パフォーマンス向上エクササイズについて実践を交えてお伝えします。
スポーツをしているジュニア世代と保護者、スポーツ指導に携わる指導者やコーチ、興味・関心のある方等一緒に学んでみませんか。

日時・場所：2025年6月28日（土）14:00～16:00　東京体育館・サブアリーナ
対象：スポーツをしているジュニア世代（主に小学生・中学生）、保護者、
スポーツ指導に携わる指導者やコーチ、教員及び興味・関心のある方
※小学生は保護者または指導者と一緒にご参加ください。
定員：80名　（先着順）
講師：柴田　真子　氏、小山　緋理　氏
（公益財団法人横浜市スポーツ協会 横浜市スポーツ医科学センター・理学療法士）
参加料：小学生・中学生・高校生　500円、一般　1,000円

誰でもできる！筋トレスタートマニュアル【受付中】

今日から筋トレ始めましょう！
仕事や学校で忙しい毎日、体力低下や運動不足、気になっていませんか？このイベントでは、『正しい筋トレの基礎』を、プロトレーナーがわかりやすく解説。自宅で手軽にできる自重トレーニングを実践形式でたくさん紹介していきます。筋トレ初心者も！レベルアップしたい方も！是非ご参加ください！

日時・場所：2025年7月4日（金）18:45～20:15　東京体育館・サブアリーナ
対象：15歳以上の方（中学生除く）
定員：80名　※定員になり次第締切
講師：澤木　一貴　氏
SAWAKIGYM代表パーソナルトレーナー／整形外科病院でトレーナー科主任を務め、リハビリ後の方からアスリートまで、医学的根拠に基づくトレーニング指導を担当。その後、専門学校講師、トレーナー団体理事として活動し、延べ1万人以上のトレーナーを育成。テレビ出演多数。
参加料：1,000円

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで　　https://smilesports.jp