

# 基礎トレーニング練習会

身体のバランスや筋力、柔軟性を高めるために必要となる基礎トレーニングを、講師の先生に指導していただくこととなりました。室内でできるトレーニングを学ぶ機会となりますので、興味がある方はぜひご参加ください。

期 日 令和6年 1月 27日 (土)  
2月 24日 (土)  
3月 16日 (土)

参加料  
無料

時 間 午後 3時～ 5時

場 所 伊藤鉱業アリーナつがる(つがる市総合体育館)  
※うち履き持参

対 象 小学 4年生～中学 3年生

講 師 工藤 大靖 氏

1st class 代表・走幅跳青森県記録(7m78cm)

**申込み** 保護者同意のもと、各回参加日前日までに  
FAX もしくは、電話にて、お名前・連絡先  
を下記事務局まで。(平日 9時～17時)

**事務局** NPO 法人つがる市スポーツ協会 (柏)  
〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎 69  
(つがる市柏総合体育センター内)

TEL 25-3130 FAX 26-6720

## その他

- ・体調がすぐれない時は、無理せずお休みください。
- ・タオルや飲み物など、各自必要なものはカバンに入れて持参してください。
- ・期日・回数等が変更・中止となる場合があります。

きりとり

## 基礎トレーニング練習会参加申込書

お名前 (ふりがな) \_\_\_\_\_ 学校名 \_\_\_\_\_ 学校 \_\_\_\_\_ 年生 \_\_\_\_\_

参加日 1/27 ・ 2/24 ・ 3/16 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

上記の者が参加することに同意します。

保護者氏名 \_\_\_\_\_