

令和5年度北野生涯学習センター主催講座

# メンタルは技術！

## ジュニアアスリートが自信を高める

### 良いメンタルの作り方



講師：池 努氏

メンタルコーチングスクールJAPAN代表

日本メンタルコーチ連盟ゼネラルマネージャー

- ・ 著書「トップ1%のアスリートだけが使っている目標設定の術」
- ・ 2020五輪メダリスト、各競技日本代表、プロ野球選手、Jリーガー、Bリーガーなどプロアスリートを多数サポート
- ・ 東海大福岡高校バスケットボール部など、各競技のジュニアアスリートも多数サポート

令和6年 2月26日 月 18:30~20:30

【場所】 北野生涯学習センター本館 2階 中会議室

【定員】 40人（先着順）

【申込開始】 令和6年1月29日（月）9時

【対象】 スポーツする子ども達の指導者、保護者、興味のある方

【持物】 筆記用具

【一時保育】 **無料** 要事前申込 定員5人（未就学児のみ）

【申込方法】 窓口、電話、FAX、電子申請



【お申し込み・お問い合わせ先】

北野生涯学習センター本館（久留米市北野町中273-1）

TEL 0942-78-2308（平日9時から17時まで）

FAX 0942-78-7283（24時間受付）

電子申請 →  
24時間受付中 →

