

久留米市北野生涯学習センター主催講座

トップアスリートの「心・技・体」を支えるプロに学ぶ!

スポーツを愛する子ども達の、
未来を守る講座

心編
2/10
(木)



講師: 池 努さん

プロフィール

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技
術」
日本メンタルコーチ連盟ゼネラ
ルマネージャー
メンタルコーチングスクール
JAPAN代表
ゴルフダイジェストWEB誌連載

内容

メンタルが強いとは、ど
ういうこと?
選手のメンタルコーチ術
について

×切 R4/1/14 (金)

技編
1/13
(木)



講師: 長岡 健太さん

プロフィール

理学療法士
(株)フィジコ代表取締役
福岡県サッカー協会医事委員
トレーナー (東海大福岡女子バ
スケ部、熊本商業高校女子バス
ケ部、他多数。県内高校サッ
カー強豪校やJリーグクラブ下
部組織にて従事経験)

内容

子ども達をケガから守る動
き、トレーニング法、知識
について

×切 R3/12/20 (月)

体編
1/27
(木)



講師: 細川 奈穂子さん

プロフィール

管理栄養士
健康運動指導士
アスリートフードマイスター2
級
(西南学院大学硬式野球部、ラ
クロス部女子、東福岡高校ラグ
ビー部、福岡大学サッカー部等
の栄養サポート他)

内容

増量食事術や運動後の
リカバリーなどについて
の知識を学ぶ

×切 R4/1/7 (金)

～全ての指導者、保護者、選手たちへ～

場所 北野生涯学習センター
時間 18:30～20:30
定員 各42名 (申込多数は抽選)
申込方法 電話・窓口・FAX・電子申請 →

一時保育あり
(要事前申込)



久留米市北野町中273-1 (西鉄甘木線北野駅から徒歩3分・無料駐車場あり)

TEL 0942-78-2308 FAX 0942-78-7283 (受付: 平日9:00~17:00)