



安城リトルリーグ

安城市民企画講座

『心・技・体を育てる野球教室』

日時： 2019年11月17日(日)・30日(土)
13時00分～15時00分

場所： 作野公民館
対象学年： 安城市内の小学生
定員： 20名
講師： 安城リトルリーグトレーナー



安城接骨院院長 稲垣 志朗 他

【服装】 運動のできる服装、運動靴

【持ち物】 グローブ (軟式用・ソフトボール用でOK!!)
(お持ちでなければ貸出できます。)
帽子・水筒・タオル

講座内容

- | | |
|-----|---|
| 1回目 | スポーツによるケガを防ぐための効果的なストレッチの方法や、上半身が安定し、首・肩・ひざ等の関節部分の負担を減らす為の体幹トレーニングの方法、さらにスポーツに適した“大きな体を作る”ための食生活の指導も行います。 |
| 2回目 | ボールを投げる・打つ・捕るという野球の基本的行為が楽しめるように、年齢に合わせた丁寧な技術指導を行います。ボールは、柔らかいセーフティボールを使用します。 |

初心者・女の子大歓迎！！

定員まであとわずか！！
野球好きの小学生
集まれ～！！

【お申し込み期間】

8/20(火)～9/3(火)

安城市生涯学習課 電話：76-1515
受付時間： 9:00～17:00(月曜日休館)
※9/4(水)以降のお申込みは先着順となります。