

スポーツカレッジしばさき

～ 地域スポーツの振興・指導者の育成～



開催日程	時間	講座名	担当
2/23 金	19:00～20:15	栄養の重要性を再認識！年間を通した身体づくり	住友不動産エスフォルタ 管理栄養士 渡邊 貴之
2/24 土	10:00～11:15	水の特性を活かした身体づくり	住友不動産エスフォルタ 柴崎体育館副責任者 佐藤 立樹
3/24 土	18:00～19:15	怪我に負けるな！外科的疾患の理解	松本医師
3/30 金	19:15～20:15	即実感！セルフコンディショニングの実践	渋谷輝幸インストラクター

場 所

立川市柴崎市民体育館 会議室

参加料

無料

定 員

30名

※ 1月19(金) 9:00 より立川市柴崎体育館1F窓口にて申込開始

立川市柴崎市民体育館 Tel 042-523-5770

立川市柴崎町6-15-9

営業時間 9:00～22:30

指定管理者 住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物共同事業体