



天竜協働センターだより

れいわ ねん がつ
令和 8 年 9 月
しょうがくせい む とくべつごう
小学生向け特別号

はまつし だいがく れんけいじぎょう とこ はだいがく てんりゅうきょうどう
浜松市と大学との連携事業 常葉大学 × 天竜協働センター

めざせアスリート！

はし ー 走る、とぶ、勝つための筋肉の動き ー

「どうしたら速く走れるの？」「筋肉はどうやって強くなるの？」

そんな疑問を、体を動かしながら楽しく学びます。速く走るコツや、筋肉が発達するしくみ・動きを、大学の皆さんが分かりやすく教えてください。

みんなで楽しく体を動かしながら、運動のコツを学んでみよう！



に ち じ 日 時	れいわ ねん がつ にち ごぜん じ ふん じ ふん 令和 8 年 10 月 17 日 (土) 午前 10 時 00 分 ~ 11 時 00 分 (受付: 午前 9 時 40 分 ~)
かいじょう 会 場	てんりゅうきょうどう たいいくかん 天竜協働センター 体育館
たいしょう 対 象	ねんせい ねんせい 1 年生 ~ 6 年生
てい い ん 定 員	30 名 (定員をこえた場合は抽選で決定します) ※きょうだいで申し込みされる場合は、きょうだい一緒に抽選いたします。
こうし 講 師	とこ はだいがく けんこう がくぶ いぐちむつひとこうし がくせい みな 常葉大学 健康プロデュース学部 井口睦仁講師とゼミ学生の皆さん
ひょう 費 用	むりょう 無料
ない よう 内 容 (予定)	きんにく はなし からだ うご じゅんびうんどう かんたん きん うでふ 筋肉の話 (体を動かすひみつ)、準備運動、簡単な筋トレ、腕振り、 もも上げ、スタートのやり方、20m 走、ストレッチ・クールダウン
も もの 持 ち 物	たいいくかん の もの すいぶんほきゅうよう あせ うんどう ふくそう 体育館シューズ、飲み物 (水分補給用)、汗ふきタオル、運動のできる服装

【講座の申込み】

- 申込期間 10 月 4 日(日)までに右の二次元コードまたは申込 URL
(<https://logoform.jp/form/Savd/1678628>)からお申込みください。
申込結果は、10 月 7 日(水)までにメールでお知らせします。
届かない場合は、天竜協働センターまでお問い合わせください。
- 講座風景を撮影した写真や動画を、浜松市や大学のホームページ、広報紙等に掲載することがあります。
あらかじめご了承の上、お申し込みください。
(連絡先)天竜協働センター(浜松市中央区薬新町 99 番地)

電話: 053-421-0379 E-mail: tenryu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp

