

タイトルを  
変更しました

スポーツ愛好者の為のセミナー

# 知らないと損する 運動の優先順位

～中高年世代のストレスに負けない体づくり～

有酸素運動



ストレッチ



筋トレ



あなたは何をすべき？ 何が足りない？

参 加  
無 料

日 程 2026年 2月23日（月祝）

時 間 13:30～15:00

会 場 メタックス体育館はだの 第一武道場

講 師 田中 咲百合 氏

(株)ルメラキア代表取締役 健康運動指導士 野菜ソムリエプロ)

セミナー内容

正しい知識と実践方法を学べます。  
指導者の方にもおすすめです

ご予約・お問い合わせ:  公益財団法人秦野市スポーツ協会

申込み 2月2日（月）～先着順 定員50名

TEL 0463-84-3376

URL <https://www.hadano-sports.com>



# スポーツ指導者・支援者スキルアップセミナー

## ウェルネスライフに必要な運動と体づくりの優先順位

～これからの時代に必要なウェルネスの視点について～



### 参 加 無 料

日 程 2026年 2月23日（月祝）

時 間 13:30～15:00

会 場 メタックス体育館はだの 第一武道場

講 師 田中 咲百合氏

(株)ルメラキア代表取締役 健康運動指導士 野菜ソムリエプロ)

セミナー内容

指導者なら心に届く表現方法を、受け手なら心地よく受け取る方法を学びます。

ご予約・お問い合わせ:  公益財団法人秦野市スポーツ協会

申込み 2月2日（月）～先着順 定員50名

TEL 0463-84-3376

URL <https://www.hadano-sports.com>

