

日本体育大学 岡田隆教授による講習会を開催します

諏訪市と日本体育大学は、スポーツや健康の分野で相互に協力する協定を締結しています。連携協定事業として日本体育大学から岡田隆教授を招き講習会を開催します。参加者募集記事の掲載及び講習会の取材をお願いします。

1. 日 時 2月24日（月・休）

第1部 午後2時から2時50分

第2部 午後3時から3時50分

2. 会 場 駅前交流テラスすわッチャオ

3. 講 師 日本体育大学 岡田 隆 教授（バズーカ岡田）

4. 内 容 第1部 今日からできる「痩せる」生活術・肩こり腰痛対策
-科学と実践に基づいた筋トレ・栄養・睡眠の方法-

第2部 パフォーマンスアップのためのトレーニング・栄養・睡眠の理論

※第1部は一般の方向け、第2部は本格的にトレーニングをしている方
向けの内容です。

5. 対 象 市内在住、在勤、在学者

6. 定 員 各部50人（先着順）

7. 参加料 無料

8. 申込み 1月1日（水・祝）～31日（金）に、

ながの電子申請で申し込んでください。



第1部

第2部

▲電子申請

諏訪市教育大綱 基本理念

誰もが輝き 誰もが幸せ
新たな時代を切り拓き
つながり続ける 学びの和

〒392-0016 長野県諏訪市豊田 811-1
しんきん諏訪湖スタジアム内

長野県 諏訪市 教育委員会事務局

スポーツ課 スポーツ振興係

（担当）矢澤 悠哉

電話 0266-57-2811 FAX 0266-57-2813

メール sports@city.suwa.lg.jp