

# ～ 小学4・5年生 知的／トレーニング ～

【日時】 8月8日(日) 12:00集合(受付 11:45～)  
集合：本館2階 青少年ホール

【会場】 県立青少年センター (香南市野市町西野303-1)  
・知的プログラム : 本館2階 青少年ホール  
・トレーニング : 大アリーナ

【内容】 ・コンディショニング(高知県スポーツ科学センター 中森 徹氏)  
・トレーニング(スポーツトレーニングコーチ 井場 正知氏)

【詳細】 12:00～12:15 オリエンテーション @青少年ホール  
12:15～13:15 コンディショニング @青少年ホール  
13:15～13:35 移動・休憩  
13:35～14:35 トレーニング @大アリーナ  
14:35～14:50 オリエンテーション @大アリーナ

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物・筆記用具・ノート

◎知的プログラムには、保護者向けの内容も含まれます。

◎会場の都合上、保護者の参加は原則的に1名とさせていただきます。

