

# 平成27年度 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座 受講者募集

スポーツやレクリエーション活動を通して、市民の健康・体力づくりをサポートし、生涯スポーツを推進できる、地域に根ざした人材を養成する講座です！  
基礎から専門までの知識と技術を楽しく学びながら、各種資格も取得可能です。  
中には日本体育協会のスポーツリーダーとクラブアシスタントマネージャー資格を取得できる講座も開催いたします。ぜひ一緒に学んでみませんか。  
日程・費用など詳細は、専用申込書、下記問い合わせ先または横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」でご確認ください。

## ●受講科目

- (1) スポーツリーダー養成講座(全2回・検定日別)
- (2) 健康体力づくりインストラクター養成講座(全8回 別日実習あり)
- (3) 地域クラブアシスタントマネージャー養成講座(全7回・検定日別)
- (4) アウトドアリーダー講座(全9回・12日間 他に7日以上の実習あり)
- (5) “楽しい”をつくるレクリエーション人材養成講座(8日間)

●申込方法 専用申込書(市内各スポーツセンター、区民活動支援センター、地区センター等で配布)に必要事項をご記入の上、お申込ください。

※(5)の申込書の配布は5月上旬を予定しています。

●申込締切 (1)～(3) 平成27年5月8日(金) (4) 平成27年5月15日(金)  
(5) 平成27年6月26日(金)

●問合せ 横浜市体育協会 人材養成講座係(平日9:00～17:00)

(1)～(3) TEL 045-640-0015 (4) TEL 045-640-0017

(5) TEL 045-640-0055



## 春は横浜市スポーツセンターを始めよう! あなたの町の公共スポーツ施設

### マシントレーニング

#### 理想のカラダへの近道!

カラダの気になるところの引き締めには、  
筋力トレーニングがおすすめ!  
お客様に合わせたマシンのメニューをご用意します。



※利用日・金額などの詳細は各スポーツセンターHPをご確認ください。

#### 初心者でも安心して使える!



マシンの使い方や  
トレーニングの方法など、  
分からないことはスタッフが  
丁寧にサポートします!

### スポーツ教室

#### 豊富なプログラム!

球技系教室、シニア向け教室、親子教室  
など、毎週定期的に通う教室です。  
スポーツセンターならではのプログラムが盛りだくさん!



スキルアップや  
健康維持に!

#### 当日参加型のお手軽教室も!

予約不要

##### 一人でも仲間とでも!

バレーボール、フットサル  
バスケットボール、テニス等

##### シニアにもおすすめ!

ヨガ、骨盤エクササイズ、太極拳、  
オリジナルの健康体操等々



##### シェイプアップ!

ビギナーエアロ、バレエエクササイズ、  
ズンバ、エアロボクシング等々

※詳細は各スポーツセンターへお問い合わせください。