

山梨県立図書館 指定管理者主催イベント

講演会 &
運動イベント

子どもの可能性を引き出す 身体づくりとは？

セミナー × エクササイズ

「子どもの可能性を最大化する身体づくり」 -神経系 × 栄養で考える必要な育成-

講演では、小中学生に重要な「神経系トレーニング」と「栄養」の考え方を中心に、成長期から大人まで応用できる身体づくりの本質を分かりやすく解説します。筋トレやプロテインの必要性などポイントも交えて紹介します。

エクササイズでは、自宅のできる股関節周囲のストレッチ、バランストレーニング、ジャンプトレーニングを予定しています。

お子さまの成長はもちろん、ご自身の身体づくりに興味のある方もぜひご参加ください。

講師

永井 裕樹
Nagai Hiroki

- サンフランシスコ・ジャイアンツ傘下3A フレズノ グリズリーズアシスタントトレーナー研修
- 東北楽天ゴールデンイーグルス リハビリオーディネーター
コンディショニングコーチ兼通訳
- 山梨学院大学ヤック鍼灸整骨院 トレーニング担当
現職
- 株式会社 T-MARC 代表取締役
- 山梨学院大学 NDirecton 鍼灸院整骨院代表
- 山梨学院大学水泳部 トレーナー
など

Web
申込



QRコードを読み取ってください
Google フォームへ移動します
定員に達し次第フォームは閉鎖いたします

直接
申込

山梨県立図書 1F 総合案内
または下記へ電話



2026.6.14 (Sun)
10:00am - 12:00pm

参加費 : ¥300 *小学生以下の
同伴参加無料

参加特典 ①ミネラルウォーター
②駐車場 1h 無料券配布
(駐車場利用の方)

会場 1F イベントスペース

☎ 055-255-1041

主催：山梨県立図書館指定管理者



協力：株式会社 T-MARC

