

今後生まれ変わる牟礼西小学校で
「健康」「スポーツ」をみんなで体験

旧

牟礼西小学校 の キックオフ

参加
無料

2019.2.23 (Sat) 10:00 - 15:00

牟礼西小学校 (コンピュータ室、調理室、体育館)

○主催: 飯綱町 □共催: AC長野パルセイロ △運営: 株式会社CREEKS



ボールで脳トレーニング! 体も頭もスッキリ



講師 中村 恭子 なかむら きょうこ

健康管理士・食育アドバイザー・
地産地消料理研究家

2011年東京都より長野県茅野市に移住。地産地消にこだわった料理教室の開催、伝統野菜を紹介するイベントの企画・運営、それらを使った料理・菓子のメニュー開発等を行う。2015年信州の魅力を県外に発信する一般社団法人蓼科塾を設立し代表理事に就任。「ビジンサマ・マルシェ」の企画・運営を手がける。地域に根ざした食が健康につながるという理念を持ち、食と健康を地産地消という切り口で結びつけた取り組みを展開していく予定。食育の実績:茅野市小学校料理クラブ講師/茅野市公式サッカーチーム「アビエス」食育講師/諏訪東京理科大学食育講座講師などを歴任



- 場 所 | コンピュータ教室
- 時 間 | 10:30~11:30
- 定 員 | 15名
- 対 象 | 日常の運動不足を感じている大人の方
- 講 師 | パルセイロ スクールコーチ
(貝瀬剛さん、上原拓実さん、牧田有紗さん)
- 服 装 | ジャージなど動きやすい服装

サッカーボールを使い、年齢問わず誰でもできる健康増進運動です。みんなで体を動かす楽しさを体験します。



元気な子供になるための 栄養学&料理教室



コーチ 貝瀬 剛 かいせ つよし

AC長野パルセイロ普及部 普及ダイレクター

○1983年9月24日、滋賀県出身○JFA公認B級ライセンス、キッズリーダーインストラクター/Jリーグ版「よのなか料」ファシリテーター○京都パープルサンガスクールコーチ/京都サンガF.C.普及部コーチ/普及部チーフコーチ/滋賀ユナイテッドMFC普及統括責任者/TOPチームコーチ/AC長野パルセイロ普及部コーチ/普及ダイレクター○大学を卒業と同時に京都サンガF.C.で11年間主に普及部コーチとして活動。サッカー教室やスクールコーチ、人材育成のために様々な大学でスポーツマネジメント等の講義も担当。2018年シーズンからAC長野パルセイロ普及部コーチに就任し、今シーズンから普及部 普及ダイレクターとして活動。



- 場 所 | 調理室
- 時 間 | 10:00~13:00
- 定 員 | 親子15組
- 対 象 | 親子
- 講 師 | 中村恭子さん
- 持ち物 | エプロン、三角巾

●〜サッカー選手になるための〜栄養素別食材の選び方
子供たちはもちろん、サッカー選手、スポーツ選手にとっても重要な食材の選び方について具体的に学びます。

●「参鶏湯」(サムゲタン)を作ってみよう
鶏と蕎麦のスープ「参鶏湯」を親子で実際に作る料理教室です。講義で学んだことを実践し、みんなでいただきます。



サッカーボールに触れてみよう 〜親子で楽しむボールを使った運動〜

コーチ 上原 拓実 うへはら たくみ

AC長野パルセイロ普及部 コーチ

○1995年2月23日、長野市出身(篠ノ井)○JFA公認C級ライセンス○松本山雅FCスクールコーチ○AC長野パルセイロ普及部コーチ



- 場 所 | 体育館
- 時 間 | 13:30~15:00
- 定 員 | 親子25組
- 対 象 | サッカー、スポーツに興味のある親子
(お子さんの対象年齢:年中~小学校4年生まで)
- 講 師 | パルセイロ スクールコーチ
- 持ち物 | 体育館用のシューズ
- 服 装 | ジャージなど動きやすい服装

親子でサッカーボールを使った運動を行います。楽しく体を動かしましょう



コーチ 牧田 有紗 まきた ありさ

AC長野パルセイロ普及部 コーチ

○1994年12月26日○石川県出身○JFA公認C級ライセンス、GK-C級ライセンス○長野アンビシャスFCアシスタントコーチ○長野日大高等学校女子サッカー部コーチ○AC長野パルセイロ普及部コーチ



school concept

サッカーを通じて自律への成長をサポートします。

AC長野パルセイロサッカースクールでは、サッカーを通じてスポーツの楽しさ、仲間の大切さ、考える力をスクールの中で養い、自律への成長をサポートすることを目的としています。子ども達が大人になった時、しっかりと自分の人生の選択ができるように願いを込め指導にあたり、子ども達のやる気と自信を育てるサッカースクールを目指します。



AC NAGANO PARCEIRO



申込フォーム

※申し込み締め切り2月14日ⓧ

申し込みプログラム選択		<input type="checkbox"/> program 1	<input type="checkbox"/> program 2	<input type="checkbox"/> program 3
大人	氏名		氏名	(才)
	氏名		氏名	(才)
	氏名		氏名	(才)
住所		〒		
電話番号(必須)				

FAX.026-403-2474

※お申し込みは先着順とさせていただきます。 ※住所・電話番号の記載のない申し込みは無効とさせていただきます。
※受付完了のハガキをお送りしますので当日お持ちください。