

## 2026ゴールデンエイジステップアップ事業プログラム日程

回	月日	曜日	時間	プログラム	講師
1	4月25日	(土)	14:00~14:10	開講式	—
			14:20~16:00	アイスブレイク	原井 拓実
2	5月9日	(土)	14:00~14:50	コミュニケーション①	福島 洋樹
			15:00~16:00	コア①	宮島 秋子
3	6月20日	(土)	14:00~14:50	コンディショニング①	柿谷 朱実
			15:00~16:00	コーディネーション①	小川 耕平
4	7月4日	(土)	14:00~14:50	スポーツ栄養①	舘川 美貴子
			15:00~16:00	スポーツ栄養 ※保護者向け	舘川 美貴子
			15:00~16:00	コンディショニング②	柿谷 朱実
5	8月8日	(土)	14:00~14:50	メンタル①	福島 洋樹
			15:00~16:00	コーディネーション②	小川 耕平
6	9月12日	(土)	14:00~14:50	スポーツ栄養②	舘川 美貴子
			15:00~16:00	ビジョン①	片岡 淳
7	10月17日	(土)	12:00~12:45	スポーツ栄養③ ※児童・保護者向け	舘川 美貴子
			13:00~14:00	スポーツ栄養④ ※児童・保護者向け	舘川 美貴子
8	11月7日	(土)	14:00~14:50	コミュニケーション①	福島 洋樹
			14:00~14:50	スポーツ障害予防 ※保護者向け	梅野 晃
			15:00~16:00	スポーツ障害①	梅野 晃
9	12月12日	(土)	14:00~14:50	コア②	宮島 秋子
			15:00~16:00	コーディネーション③	小川 耕平
10	1月23日	(土)	14:00~14:50	メンタル②	福島 洋樹
			15:00~16:00	ビジョン②	片岡 淳
11	2月27日	(土)	14:00~14:40	スポーツ測定	—
			14:50~15:50	プライオメトリック	福島 洋樹
			15:50~16:00	閉講式	—