

ななな転び



いま私が伝えたこと

八起き

講師 元スピードスケート日本代表

高木 菜那さん

受講料
無料

定員
200名

令和8年度 第19回

香美市
市民大学



Kami City

日
時

8月30日 日

13:30~15:00 (開場13:00)

会
場

香美市立中央公民館
香美市土佐山田町宝町2丁目1番27号



託児・手話
通訳あり

受講には
お申し込みが
必要です



受講料
無料

日時 **8月30日** 日 13:30~15:00
(開場13:00)

定員200人

講師 **高木菜那**さん 元スピードスケート日本代表

演題 **なな転び八起き ~いま私が伝えたいこと~**

- ・失敗は怖くない ・努力することの大切さ ・自分の心との対話を大切に
- ・考えること大切さ ・チームワークと信頼関係について
- ・スポーツをしている子どもたちとの関わり方など

会場 **香美市立中央公民館** 香美市土佐山田町宝町2丁目1番27号



講師プロフィール

1992年7月2日、北海道中川郡幕別町で生まれる。7歳から兄の影響でスピードスケートを始め、全国中学校スケート大会女子1,000mで優勝。帯広南商業高校時代は、2010年世界ジュニアスピードスケート選手権チームパシュートで妹、美帆らと銀メダル。14年冬季五輪ソチ大会で日本代表に初選出。18年平昌大会では、女子団体パシュートでオリンピックレコードによる金メダルを獲得。新採用されたマススタートでも金メダルを獲得し、日本の女子選手初の2冠を達成。22年北京大会では女子団体パシュートで銀メダル、個人1,500mで8位入賞。同年4月5日、現役引退。趣味は漫画を読むこと。座右の銘は「努力をすることに無駄なことはひとつもない」。

申込方法

受講には、「往復はがき」によるお申し込みが必要です

申込締切 7月31日 金 必着

〈往信用おもて面〉

〈返信用うら面〉

〈返信用おもて面〉

〈往信用うら面〉

郵便往復はがき
7820034

記入不可
(抽選結果を印刷します)

紙やシールの貼り付け、修正液の使用を控えてください。

香美市立中央公民館
「市民大学」
受講申し込み係

香美市土佐山田町
宝町二一ー一七

〇〇〇〇〇〇

郵便往復はがき
〇〇〇〇〇〇

返信

ご自分の
①郵便番号
②住所
③氏名

必要事項

ご自分の
①郵便番号
②住所
③氏名(ふりがな)
④電話番号
⑤受講希望人数(2名まで)
⑥講師への質問があれば

〇〇〇〇〇〇

① 往信用おもて面に送付先をご記入ください

送付先 〒782-0034 香美市土佐山田町宝町2-1-27
香美市立中央公民館「市民大学」受講申し込み係

② 往信用うら面に必要事項をご記入ください

③ 返信用おもて面にご自分の郵便番号・住所・氏名をご記入ください

注意事項

- 応募者多数の場合は抽選のうえ、当選の方には入場整理券を、落選の方には落選通知を8月17日(日)ころはがきで送付します。
- お席が必要なお子さまは受講券が必要です。

「往復はがき」の送り方

④ 往信用おもて面が外側(折り目が右)になるように中央で折って、郵便局またはポストに投函してください



往信用おもて面



開催当日は託児室があります
利用される方は8月21日(金)17:00までに中央公民館までお申し込み下さい。

手話通訳
あります

詳しくはHPをご確認ください。

