


筋トレを通じて、健康的なカラダと人の交流が芽生える出張型トレーニングジム
『Trip Gym』 イベント開催

茨城県北地域おこし協力隊【起業・複業型】～酒井 勇介～

茨城県地域おこし協力隊として2024年5月に日立市に移住した酒井氏。理学療法士としてのべ15,000人以上のリハビリ、トレーニングを指導し、パーソナルトレーナーとして年間約4,800セッションを実施してきた酒井氏が日立市でイベントを開催いたしますので是非、取材・広報いただきますようお願いいたします。

隊員紹介	概要
<p>さかい ゆうすけ 酒井 勇介(36歳)</p>  <p>1988年 生まれ 委嘱前住所:東京都練馬区 理学療法士 認定ストレンクス&コンディ ショニングスペシャリスト</p>	<p>①初めての筋トレ in HITACHI</p> <p>ウェイトトレーニングが初めての方を対象に、ダンベルなど簡単な道具を使用して、どなたでも楽しみながら筋トレを行えます。</p> <p>日時:2024年9月8日(日)、10月6日(日)、11月10日(日)、 12月1日(日)、12月8日(日) 各日10:00~11:00、11:30~12:30の2回開催</p> <p>場所:日立市教育プラザギャラリーB 定員:各回10名程度(申込者多数の場合は抽選になります) 参加費:1,000円</p> <p>②TRIP GYM KIDS in 日立 子供運動教室</p> <p>小学校1~3年生のお子様を対象に、運動神経強化に特化した運動教室を行います。</p> <p>日時:2024年9月29日(日) 14:00~15:00、15:00~16:00の2回開催</p> <p>場所:ヒタチエ2階ダンススタジオデリシャス 定員:各回10名程度(申込者多数の場合は抽選になります) 参加費:1,000円</p>
隊員コメント	
<p>妻の実家が茨城県日立市大久保町にあり、将来子供ができれば妻の実家の近くで両親と協力しながら自然豊かな環境である日立市で子育てをしていきたいと考えておりました。</p> <p>今後、自分達が子供と一緒に暮らすのであれば、人や街に活気がある場所になってほしいですし、自分の子供には暮らしている街を大好きになってほしいと思います。街を今後もっと盛り上げていくためには自治体に頼り切るのではなく、自分達で動く必要があると考えて、地域おこし協力隊に応募し、現在に至ります。</p> <p>「Trip Gym」では、屋外での運動に「人と人との出会い」を加えることで、たくさんの人と繋がり、楽しみながら、お互いがお互いに影響し合うエネルギーあふれる筋トレコミュニティを目指します。それにより、単に身体の健康だけでなく、心と体の健康を促していきます。</p>	

KENPOKU PROJECT について

茨城県では、県北地域において、首都圏等を中心とした地域外からの新しい視点で、県北地域の地域資源の活用や地域課題の解決につながるビジネス等を起こし、その成果を地域に広く波及させることができる人材を「茨城県北地域おこし協力隊【起業・複業型】」(KENPOKU PROJECT E)として委嘱し、ビジネスによる地域経済の発展や雇用の創出に寄与することを目指しています。

※各隊員の活動状況(2024年9月1日現在)

活動拠点	日立市	高萩市	常陸太田市	常陸大宮市	大子町	計
人数	15	1	5	1	2	24

https://www.pref.ibaraki.jp/kikaku/kenpokusinkou/chiiki/project_e/20220301_membre.html

【本件に関するお問い合わせ先】

茨城県政策企画部県北振興局 振興G 029-301-2725

担当: 東理(内線2723)、日向寺、古谷、内田

心も、からだも、かるくしよう。

はじめての筋トレ

in HITACHI



2024年9月8日 / 10月6日 / 11月10日 / 12月1日 / 12月8日
日曜日の①10:00~11:00②11:30~12:30

場所：日立市教育プラザ ギャラリーB

【1回1000円で本格トレーニング！】

動けるからだへの第一歩を。理学療法士兼パーソナルトレーナーのコーチが、効率よく効果的な運動方法をお伝えします♪

たのしく運動したい!!

体力をつけたい!!

効率よく脂肪燃焼!!

アンチエイジング!!

講師紹介



トレーニングコーチ
酒井 勇介

茨城県北地域おこし協力隊として出張型トレーニングクラスを開催。

- 理学療法士
- パーソナルトレーナー

参加料金 道具使用料込み
1,000 (税込)円

※お振込orPayPayから事前決済or現地支払

参加申込はこちらから



お問合せは
Instagram
DMから→



@TRIP_GYM

主催：Trip Gym

参加申込みURL：<https://forms.gle/BxcE1CLgRS92NEydA>

うんどうしんけい よ
運動神経が良くなる!?

コーディネーショントレーニング

TRIP GYM
KIDS IN 日立

参加者募集!!

ヒタチエ2階のダンススタジオで
子ども向けの運動教室を開催します!!
スポーツの秋と一緒に楽しみませんか?
秋の運動会に向けてかけっこが速くなりたい
お子さんにもおすすめです!!

クラブ活動をしていて
さらに結果をだしたい!!

ダンスの発表会にむけて
リズム感を上げたい!!

運動会にむけて
かけっこが速くなりたい子へ!

開催
日時

9月29日 日

①回目：14:00～15:00

②回目：15:00～16:00

場所

ヒタチエ2階 ダンススタジオ
STUDIO DELICIOUS☆

参加
料金

1,000円/回

■ 参加について ■

— 対象:小学校1～3年生
保護者の方同伴でのご参加をお願いいたします。

■ 当日の持ち物 ■

— 飲み物、タオル、動きやすい服、運動靴

■ お申込期限 ■ 9月27日 金 まで

運動教室への参加申し込みはこちらから▶

お問い合わせは
INSTAGRAMのDMから



trip_gym



講師：酒井 勇介

茨城県北地域おこし協力隊として

出張型トレーニングジム

「Trip Gym」を開催。

■ 理学療法士

■ パーソナルトレーナー

筋肉で日立を盛り上げます!!

