

## 成人期からの身体の動きを支える効果的な健・美運動

3月12日(土)

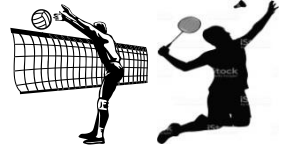
本講習会では、競技者や一般成人の方々が運動、トレーニングを実施するうえで無理なく安全にしかも効果的に行うため理論と実践の両面から、理解を深めることを目的に開催します。

なお、本講習会では今話題の筋膜リリースも紹介します。

午後1時30分 開会



いつまでも若く美しさを保つために。



主催

NPO 法人 Oh 蔵 SPORT

共催

大蔵村教育委員会 大蔵村スポーツ協会

場所

赤松生涯学習センター（まつぼっくり）

対象

村民一般、貯筋運動実践者・指導者、村スポーツ推進委員、本講習会受講希望者

参加料

無料

日程

	13:20	13:30		15:00	15:10		16:30	17:00
受付	開会 行事		理論 実技	休憩		理論 実技	質疑応答	閉会行事

講師

(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・理学療法士  
東京オリンピックゴルフ競技メディカルスタッフ  
東京女子体育大学教授 覚張秀樹氏

申込

参加希望者は下記申込書に記入の上、3月4日(金)までお申し込み下さい。

持ち物

タオル、内履き

その他

- ①当日、日常生活をより豊かにするため、ザムスト社製覚張式インソール(足底板)を紹介します。  
②新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入館時のマスク着用・検温・手指消毒等にご協力をお願いします。

＜お問合せ・お申込み先＞

〒996-0213 大蔵村大字赤松 689-1 赤松生涯学習センター内 Oh 蔵 SPORT 高橋・八楯宛  
TEL 75-2212 FAX 34-2417 mail: info@ohkurasport.jp

※ キ リ ト リ ※

大蔵村健康・体力づくり講習会参加申込書

NO	氏名	性別	所属
1		男・女	

※FAXの場合は、このまま送信して下さい。