

成人期からの効果的な貯筋運動

11月1日(土)

午後1時30分 開会

「貯筋」は文字どおり身体についている筋肉量のことです。お金の貯金と違うのは、お金は使うと減りますが、筋肉は「使って貯める」ということです。本講習会では、成人期の方が貯筋運動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。

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会議室及びトレーニングルーム

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 12:50 13:20 13:30 15:00 15:10 16:00 16:20

| 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、11月1日(水)までお申し込み下さい。

持ち物 水分、タオル、内履き、筆記用具

その他 1. 当日、日常生活をより豊かにするため、歩行アシスト用覚張式足底板を紹介します。
2. 感染症対策のため、発熱等体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。
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 沼澤・八楯まで
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

| 氏 名 | 年 齢 | 所 属 |
|-----|-----|-----|
| | 歳 | |

※ F A X の場合は、このまま送信して下さい。