

市民公開講座『目指せ！生涯現役！』

～ スポーツを頑張るあなたを応援 ～



日々の生活の中、スポーツでからだを動かし汗を流すことで、体力アップにストレス発散と健康に良いことがたくさんあり、実感される方も多いのではないのでしょうか？

本講座では、いつまでもスポーツを続けるための、セルフケアにテーピングの知識や技術、そして自身の状態を知ってもらうことによって、これからのスポーツ生活を支えるヒントを掴んでいただく、そんな講習会です。

開催日時

令和元年 11月10日(日)
10:00～12:00 (9:30より開場・受付)

主催

公益社団法人 兵庫県柔道整復師会

開催場所

兵庫県柔道整復師会館 5F
多目的ホール
(兵庫県兵庫区塚本通 2丁目 2-25)

参加定員

30名(※先着順)

申込締切

10月16日迄

参加費用

無料

お問い合わせ・申込先

兵庫県柔道整復師会 事務局
TEL 078-578-6366
FAX 078-578-6322

【講演内容】

- ①メンタル、ウォーミングアップ
- ②テーピングの種類と用途
- ③テーピング実技
- ④セルフケア
- ⑤質疑応答



講師 川西 弘晃 氏

【経歴】

- ◇パナソニック硬式野球部トレーナー
- ◇Bリーグ西宮ストークストレーナー
- ◇大阪府教育委員会特別非常勤講師
- ◇日本スポーツ協会 兼

大阪バスケットボール協会客員講師



公益社団法人

兵庫県柔道整復師会