

知って得する！即効使える！！



スポーツ障害予防のための ストレッチング

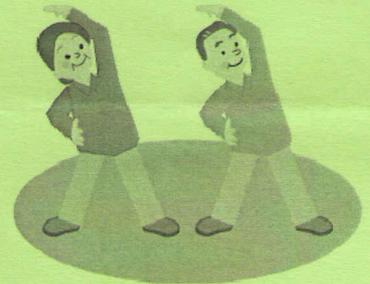


～柔道整復師^{※1}とアスレティックトレーナー^{※2}の資格を併せ持つ講師から
気軽に自分でできるストレッチ方法を一緒に学びましょう。～

- 1. 趣 旨 市民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現することを目的とする。
- 2. 主 催 備前市
- 3. 期 日 平成29年 **3月3日(金) 19:00** ～ 20:30
※受付 18:00～ (開会は学校体育施設開放事業説明会後になります。)
- 4. 会 場 **備前市総合運動公園体育館サブアリーナ**
(備前市久々井747 ☎0869-63-3811)
- 5. 講 師 環太平洋大学 体育学部 健康科学科 **河野儀久**
- 6. 対 象 者 小学生以上でスポーツに興味・関心がある方ならどなたでも
- 7. 募集定員 100人程度 (定員に空きがあれば当日受付可)

8. 参加料 **無料**

9. 申込方法 電話もしくは所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、3月2日(木)までに下記までお申し込みください。(郵送・FAX可)



問合せ先 **備前市文化スポーツ課**
TEL 0869-63-3813 FAX 0869-64-2112

※1 柔道整復師：整骨院の先生になるための国家資格です

※2 アスレティックトレーナー：スポーツ選手のリハビリや応急手当(テーピングなど)、トレーニング等を専門に指導する資格です。

Bポイント対象事業



この事業は、Bポイント対象です。詳しいBポイントの貯め方、ご利用のコツについては、保健課健康係(☎0869-64-1820)まで