

# ランナーのための コンディショニング講座

11/29(日)・12/6(日)・12/13(日) 10:00～12:00

マラソンシーズン到来！ランナーの皆さん、  
ランナーが起こしやすいケガやその予防法、  
パフォーマンス向上に必要なストレッチや  
テーピングなど、自身で取り組めるセルフケア、  
コンディショニングを学びましょう。

## 第1回：ランニングのバイオメカニクス

講師 常葉大学教育学部生涯学習学科教授 伊藤 宏氏

## 第2回：ランナーに多い怪我、予防、痛みのケア処置法

講師 常葉大学健康科学部静岡理学療法学科教授 金 承革氏

## 第3回：ランナーのためのストレッチ、体幹トレーニング法

講師 常葉大学健康科学部静岡理学療法学科助教 栗田 泰成氏

対象：どなたでも 30人

会費：1人 500円

会場：静岡市南部生涯学習センター ホール

申込方法：往復ハガキ または ホームページ からお申し込みください。

11月14日（土）必着（多数抽選）

■往復ハガキの場合（1枚1人）

①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥返信用あて名  
を記載の上、「静岡市南部生涯学習センター」へどうぞ。

■ホームページの場合

必要事項と、備考欄に年齢を入力し、お申し込みください。

※都合により、内容を変更する場合があります。

※【個人情報の取り扱いについて】ご提供いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。

**静岡市南部生涯学習センター**

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 25-21 ☎054-281-2184

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

◆交通案内 バス：JR 静岡駅南口から「みなみ線（中田まわり）」にて約 15 分、「駿河区役所・静岡新聞社前」下車

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。※満車時はご容赦ください。