

からだのメンテナンスのコツを学ぼう！

参加者募集！！

自分でできるセルフケア

「常葉大学健康プロデュース学部 健康鍼灸学科の学生の皆さん」による体幹トレーニング、チューブトレーニング、ケガ予防のツボについての講座が開催されます。

運動のパフォーマンスを向上させるために参加しませんか？

【日 時】 令和3年10月9日（土）
午前10時00分～午前11時30分

【場 所】 長上協働センター 体育館

【対 象】 与進中学校

【定 員】 約30名

【講 師】 常葉大学 健康プロデュース学部
健康鍼灸学科の学生
指導教員：村上高康 准教授

【費 用】 無料

【持ち物】 体育館シューズ・水分補給用飲み物・汗ふき用タオル

【服 装】 学校指定体操服で参加してください。
※マスクの着用をお願いします

【担 当】 長上協働センター 富永
TEL 053-421-3595
FAX 053-423-0050



申込み締め切り : 9月17日（金）

※ 新型コロナウイルスの状況、その他の事由により開催日時また学習内容が、変更・中止になる場合がございます。御了承のうえお申込みください。

※ 講座実施風景を撮影し、浜松市HP・長上協働センターだより及びセンター内に掲載掲示をさせていただきます場合があります。御了承のうえお申し込みください。

