

令和3年度  
浜松市と大学との連携事業～

けがの防止

疲労回復

# 自分でできるセルフケア

部活動など激しい運動を行ったあとには、体のケアがたいへん重要です。  
ストレッチの方法、自分で行う刺さない鍼とツボのケアを学びます。

【日 時】 令和 **3** 年 **1** 月 **20** 日 (土)  
午前10時～午前11時30分

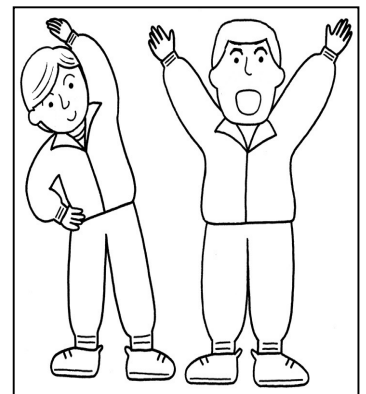
【会 場】 五島協働センター 体育館

【対 象】 江南中学校の生徒の皆さん

【費 用】 無 料

【講 師】 常葉大学健康鍼灸学科の学生の皆さん  
(健康プロデュース部指導教官のもと)

【持ち物等】 運動のできる服装、体育館シューズ  
タオル、水分補給の水など  
※ 当日はマスクを着用してください。



希望する人は、10月30日(土)までに顧問の先生に申し出てください。

問合せ先 五島協働センター 425-9147

※ 保護者の方へ

講座の風景を撮影し、報告書や協働センターだより等に利用させていただくことがあります  
のでご了承ください。