

からだのメンテナンスのコツを学ぼう！

ケガ防止

パフォーマンス向上

# 自分でできるセルフケア

部活動や運動は、練習だけではなく、ケア活動をして体を休ませることがとても重要なことです。

今回は、刺さない鍼とツボを使って自分で行う方法、ストレッチの方法を学んで、ケガをしにくい身体を目指しましょう！

常葉大学の学生が講師を務め、分かりやすく教えます。  
一緒に楽しく学んでいきましょう！



日時

会場

水窪中学校 体育館

10月22日 土

対象

中学生

午後1時～2時30分

服装

運動できる服装（体操服など）

持ち物

体育館シューズ、タオル、水分補給用の飲み物  
※マスクを着用してご参加ください。

講師

常葉大学健康プロデュース学部  
健康鍼灸学科 学生

申し込み

参加申込書を水窪文化会館へ。  
電話・FAX・WEBでも受け付けます。  
【10月12日（水）締め切り】



※新型コロナウイルス感染拡大の状況等により、開催日時や内容が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※講座の様子を撮影し、浜松市や大学のホームページ、水窪文化会館だよりなどの広報に掲載させていただくことがあります。ご了承のうえ、お申し込みください。

主催

浜松市・常葉大学

お問い合わせ

水窪文化会館

☎982-0013

（水窪協働センター 生涯学習グループ） FAX982-0022



簡単に便利なWEB  
申し込みはこちらから

（※切り取り）

参加申込書

浜松市と常葉大学の連携事業  
「自分でできるセルフケア」

名前	学年 部活動	年生 部	保護者名
住所	天竜区		電話番号