

「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)の学生の皆さんが、運動部の中学生を対象に、効果的な体幹トレーニングの方法やケガを予防するセルフケアとして、運動時の違和感に対応するツボを用いる方法を教えてください。

運動のパフォーマンスを高めるためにも、自分の体をメンテナンスするコツを学ぼう！

- 【主催】 浜松市、常葉大学
- 【日時】 12月10日(土)午前10時30分～12時
- 【場所】 笠井協働センター 附設体育館
- 【対象】 笠井中学校 (ソフトボール部員、水泳部員)
- 【定員】 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の皆さん
指導教員 村上高康 准教授
藤田 格 准教授
- 【費用】 無料
- 【服装と持物】 防寒具(部活の服装)、体育館シューズ(上ぐつ)、タオル。必要な飲料。マスクの着用を求めます。
- 【感染症対策】 当日は検温、体調確認をし、参加者の名簿を作成します。
講座の開始時、終了時に手指消毒し、人との間隔をあけて催します。
- 【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載することがあります。また、新型コロナウイルス感染症の流行状況により延期又は中止することがあります。ご了承ください。

