

「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れます。

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】 令和6年11月30日(土)午後1時30分～3時00分
【場所】 浜松市立北浜中学校
【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。
【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、諸事情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。



セルフケアの方法を教えるよ！自分の体を自分でケアして、運動のパフォーマンスをUPさせよう！