

# 「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、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た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びましょう！

【主 催】 浜松市、常葉大学  
【日 時】 12月21日(土) 午後1時30分～2時30分  
【場 所】 南部協働センター 附設体育館  
【対 象】 中学生  
【定 員】 30名（南部中学校15名 江西中学校15名）  
【講 師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科  
ボランティアサークル「S in Q」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

【服装と持ち物】 部活の服装、体育館シューズ（上ぐつ）、タオル  
水分補給用の飲み物

【問合せ先】 南部協働センター ☎455-1501（日曜・祝日を除く 9時～17時）

※講座風景の写真を大学の刊行物や市のホームページなどに掲載することがあります。  
ご了承ください。



