

男女問わず参加OK

動けるカラダをつくる！ スポーツパフォーマンスアップ講座



この講座では、柔道整復師として日々多くの方の身体づくりやケガのケアに携わっている講師が、身体の仕組みを熟知した専門家だからこそ伝えられる、安全で効果的なトレーニングを実践します。競技問わず参加できる内容となっておりますので、さまざまなスポーツに取り組む皆様のご参加をお待ちしております♪

10月10日(土)

13:00～
(1時間程度)

～事前アンケート～

- (1) 日頃行っているスポーツ
- (2) 以下の中から興味のある項目をお選びください

- ① 股関節を中心とした柔軟性・可動域アップ
- ② 肩甲骨・体幹の連動トレーニング
- ③ リズムトレーニング

会場：城南公民館 大ホール

講師：竹田悠毅さん（柔道整復師）

国スポサッカー競技成年男子チーム、
高校男子サッカー部などのトレーナーを経験

受講料：100円

定員：30名（先着）

持ち物：上履き、タオル、飲み物

申込み：8月12日（水）10時から

電話、公民館窓口、またはLINEにて

●申込時に左記アンケートをお答えください

※対象に制限はありませんが、中学生向けの内容になります。

LINE



【申込み】 城南公民館 ☎ 0268-27-7618