

平成28年度スポーツ医科学サポート

～ スポーツと姿勢 ～

【1】日 時／平成28年9月7日（水）午後6時30分～午後8時00分（予定）

【2】会 場／調布市文化会館たづくり12階「大会議場」

【3】内 容／姿勢を意識することで競技力の向上に繋がるだけでなく、肩こりや腰痛といった症状の予防、改善にも効果があります。

どのような姿勢を意識すれば良いのか、また、今の自分はどのような姿勢なのかを確認しながら、運動時だけでなく日常の姿勢の大切さについて情報提供いただきます。

【4】講 師／隅 一樹氏 くまざわ整形外科クリニック 理学療法士

【5】対 象／調布市在住・在勤・在学の15歳以上の方

公益社団法人調布市体育協会加盟団体会員

調布市スポーツ指導員、市内スポーツ関係団体ほか

【6】参加費／無料

【7】定 員／80人（申込順）※定員になりしだい終了

【8】持ち物／筆記用具

【9】その他／遅刻、早退はご遠慮ください。

自分の姿勢の確認として簡単な動き（スクワット等）を行いますので、軽く動ける服装が望ましいです。

【個人情報について】参加者の個人情報は、本事業に関するご連絡、資料等の郵送のみに利用いたします。また、当体育協会の個人情報保護方針に従って厳重に管理いたします。

平成28年度スポーツ医科学サポート申込書（FAX用）

氏 名	
電話番号	
講師の方へ 質問	

< 主催：公益社団法人調布市体育協会 TEL042-481-6221 FAX042-481-6226 >

■ 8月31日（水）までに電話・FAXにてお申込みください。■

但し、定員になり次第終了とさせていただきますのでご了承ください。