

平成28年度スポーツ医科学サポート

『 背骨コンディショニング 体験講習会 』

～ 5月27日は背骨の日 からだにやさしい体操プログラム ～

- 【1】日 時／平成28年5月27日（金）午前10時～午前11時30分（予定）
- 【2】会 場／調布市総合体育館「小体育室」
- 【3】内 容／肩こり，腰痛，膝の痛みをはじめとするさまざまな症状を改善・緩和するための体験講習会です。神経の出所である背骨まわりをゆるめる，ほぐすなど症状に合わせた適切な体操プログラムを提供いたします。
ぜひ一度，お試しください。
- 【4】講 師／石原康恵 氏（背骨コンディショニングパーソナルトレーナー）
- 【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／50人（申込順）※定員になりしだい終了
- 【8】持ち物／運動できる服装，フェイスタオル，飲み物 ※室内用シューズは不要
- 【9】その他／遅刻，早退はご遠慮ください。



【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 >

■ 5月17日（火）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。