

セルフケアマッサージ

～肩こり・腰痛・関節痛などの痛みで悩んでいる方におすすめ!～すぐに役立つ!!
～むくみ解消・ダイエット・疲労回復に効果的～

この講習会では、テニスボールや麺棒を使って疲労した筋肉の中にできるコリや痛みの部分を正しくマッサージする方法を学ぶことができます。また、足腰が痛む方でも、椅子に座ってできるマッサージもあります。

血流改善・むくみ解消・ダイエット・代謝機能をサポートし、疲労回復にも効果的な上、講習会で学ぶマッサージは自宅でも気軽に行うことができます。痛みで悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひこの機会にご参加下さい!!

- <日 時> 平成30年9月22日(土) ※予備日10月6日(土)
13:30~15:30(受付開始 13:00~)
- <場 所> 小野市総合体育館 軽運動室
- <講 師> 佐藤 恒士 氏 (トリガーポイント研究所)
- <受講料> 1,000円
- <準備物> 麺棒1本(角は丸く、30センチ程度のもの)
- <対 象> 高校生以上の方
- <定 員> 35名(先着順)
- <申込方法> 所定申込書(窓口用)、又は下記の事項を記入のうえFAXでお申し込みください。



平成30年度スポーツマッサージ講習会「セルフケアマッサージ」申込書

① 氏名(フリガナ) ②年齢 ③性別 ④現住所(Tel)

<申込期間> 平成30年 9月1日(土) から 9月15日(土) ※定員になり次第締切
※受講通知をハガキで送付いたしますので、ご確認ください。

到着しない場合はお手数ですが下記までお問い合わせをお願いします。

<申込先・お問い合わせ> 小野市総合体育館(アルゴ)
〒675-1378 小野市王子町917-1
Tel 0794 (62) 7000 Fax 0794 (62) 7560

キリトリせん

平成30年度 スポーツマッサージ講習会「セルフケアマッサージ」申込書

① 氏名(フリガナ) _____ ② 年 齢 _____ 歳 ③ 性 別 _____ 男・女

④現住所 _____ Tel _____
〒 _____