

スポーツ机上講座
たいかん

兵庫県ろうあ者社会生活教室
公益社団法人兵庫県聴覚障害者協会スポーツ部

体幹トレーニング

2013年2月2日(土) 14:00~16:30
(受付13:30~)

あすてっぷKOBЕ 2階セミナー室1・2

体幹トレーニングとは、体の中心の深いところにあるローカルマッスルと呼ばれる筋肉をトレーニングすることです。体幹トレーニングを続けることにより、一般の方や高齢者においては腰痛予防やウエストの引き締め効果、「座る」「立つ」「歩く」などの日常動作で正しい姿勢を保つことができるようになります。また、運動をされている方やアスリートにとっては、そのパフォーマンスを向上させるために不可欠なトレーニングです。その他、基礎的な体力がアップすることで疲れにくい身体を手に入れることができる、基礎代謝がアップすることで太りにくい身体を手に入れることができるなどのメリットもあります。大切なのは柔軟性があるってしっかり身体を支えることのできる体幹をつくることです。そんな基礎知識をトレーナーから学びましょう。



講師

いわた ひではる

岩田 秀治 氏

※手話通訳付きです

理学療法士として病院で勤務のかたわら、日本障害者スポーツ協会公認 障害者スポーツトレーナーとして、デフ男子バレーボール日本代表チームのトレーナーに就任。 ※終了後、講師を囲む会をします！こちらも来てね♪

参加費 無料

定員 80名

対象

老若男女どなたでも！
会員・非会員大歓迎！

持参物 バスタオルかヨガマット・動きやすい服装

申込先

(公社)兵庫県聴覚障害者協会スポーツ部

【FAX】078-371-0277

【メール】h.deafsports@gmail.com

【当日参加OK】

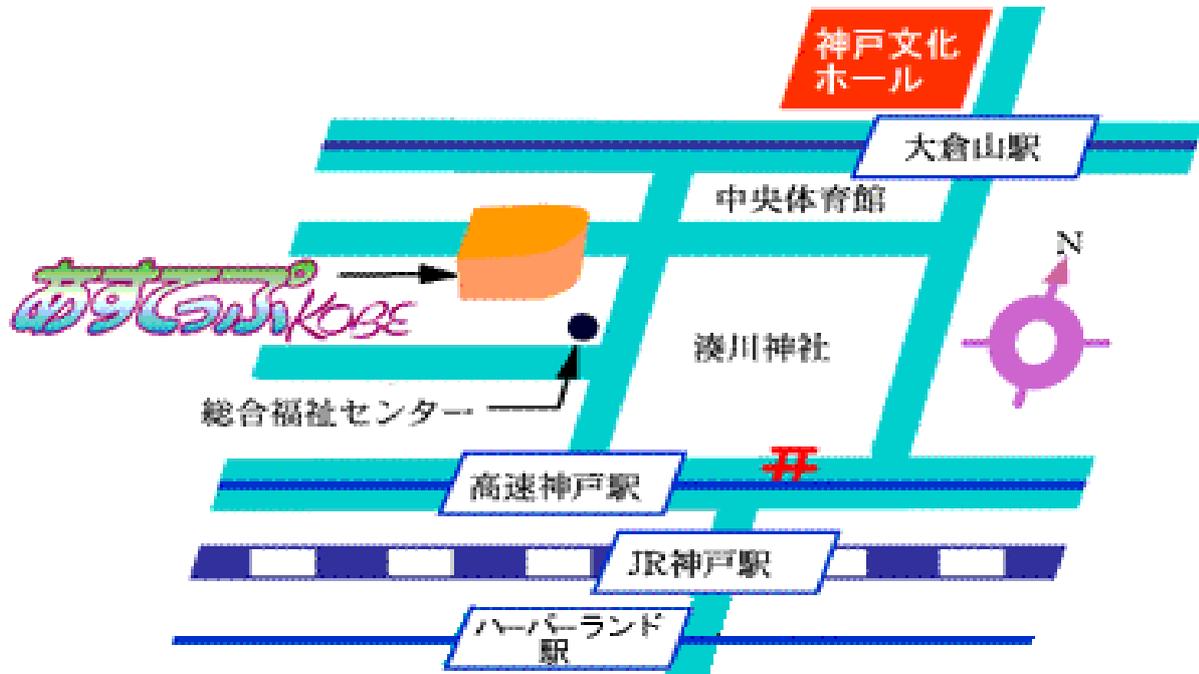
参加人数把握のため
FAXかメールで事前
にお申込ください。

2013年
2月2日(土)

社会生活教室「体幹トレーニング」参加申込書

名前		FAX メール	
会員の方 (所属団体名)	非会員の方 (地域名)		

←←← 会場へのアクセス →→→



↑↑↑
JR「神戸駅」より徒歩約7分
神戸市営地下鉄「ハーバーランド駅」より北へ徒歩7分、「大倉山駅」より南へ徒歩3分
神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分