

主催：(公財)相模原市体育協会

# ストレッチ講習会

## ～ストレッチの種類と使い分け～



正しい方法でできてますか？

あなたの運動に合っていますか？

伸びていればいいと思っていないですか？

### 【講師紹介】

多田 久剛 氏 (ただひさよし)

### 【現職】

指定 NPO 法人 Spitzen Performance 代表理事  
United Spirit Association -JAPAN オフィシャルトレーナー  
国際救命救急協会及びアメリカ心臓協会 CPR&AED インストラクター

### 【資格】

全米アスレティックトレーナーズ協会公認 アスレティックトレーナー  
日本トレーニング指導者協会認定 上級トレーニング指導者  
ライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー



**参加費：各回1人500円**

**お悩み解決します！！**

日 付	講習時間	受付開始時間	会 場
2 月 12 日 (月・祝)	9 : 30～	9 : 00～	相模原ギオンスタジアム会議室 (南区下溝4169)
2 月 24 日 (土)	11 : 30		

### ◎講習内容・方法

様々なストレッチ方法を座学で学び、実際にストレッチを行い自分にあった方法を学べます。

### ◎申込・問合せ

1 月 1 5 日より申込開始 (公財) 相模原市体育協会へ FAX (0 4 2 - 7 5 1 - 5 5 4 5) か E メール (taikyo@jade.dti.ne.jp) または電話 (0 4 2 - 7 5 1 - 5 5 5 2) で申込。各回定員 8 0 名になり次第締め切る。  
申込時に必要な事項：氏名・年齢・住所・電話番号・参加希望日・普段行っているスポーツ等

### ◎参加対象

市内在住又は在勤、在学している小学生以上のスポーツ愛好者 (小学生は保護者同伴) 定員：各回 8 0 名