主催:(公財)相模原市体育協会

# ストレッチ 講習会ペ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ませんか?

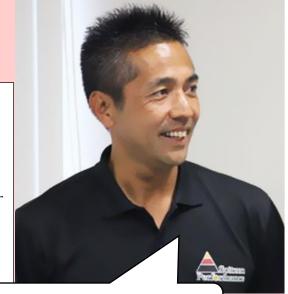
### 【講師紹介】

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ス<sup>\*</sup>協会公認 アスレティックトレーナー 日本トレーニンク<sup>\*</sup>指導者協会認定 上級トレーニンク<sup>\*</sup>指導者 ライフ<sup>\*</sup>チェ大学公認コオーテ<sup>\*</sup>・ィネーショントレーナー



### お悩み解決します!!

## 参加費:各回1人500円

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15日より申込開始(公財)相模原市体育協会へ FAX(042-751-5545)か E メール (taikyo@jade.dti.ne.jp) または電話(042-751-5552)で申込。各回定員80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80名