

身体メンテナンス講座

魔法のテープ

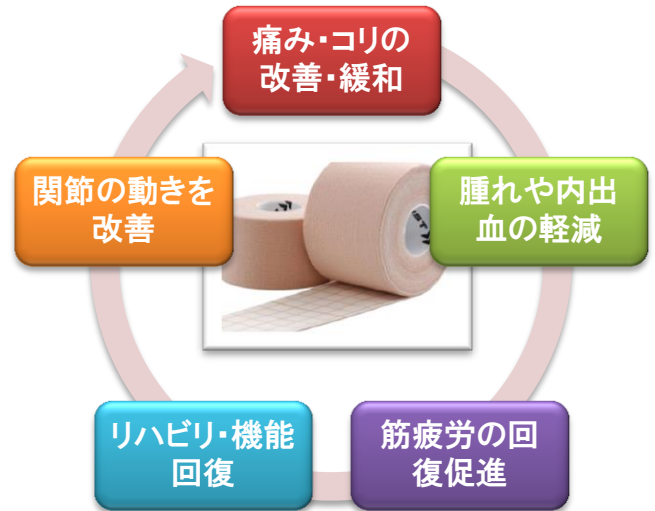
キネシオテーピング講習会

『肩こり』『腰痛』『捻挫』『膝の痛み』が出たとき、みなさんどうしていますか？「湿布を貼って様子を見る」という方が多いのではないのでしょうか？

この講習会では、そのような症状が出たときのために、「キネシオテープ」の使い方をご紹介させていただきます。

このテープは競技スポーツの世界ではもちろん、医療やリハビリでも使われることが多くなってきています。貼ることで痛み等の緩和から予防まで様々な効果が期待できます。

市販のテープなら、近くのスポーツ店や薬局などすぐ買うことができますが、貼り方を勉強する機会がなかなかないのが実態です。ぜひ、講習会にご参加いただき、一緒に勉強しましょう!!



【日時】平成30年2月10日(土) 13時30分~16時00分

【会場】南部町高齢者自立訓練センター(南部町総合福祉センターしあわせ裏)

【対象・参加費】

対象	参加費	テープ代(実費)
町内在住者または町内で指導している方	無料	1,100円
町外在住者	500円	(協会推奨テープ使用)

残ったテープはお持ち帰りください

*スポーツ少年団指導者、小中学生関係指導者、スポーツ推進委員、体協、学校教諭、保護者など関心のある方、**一般の方も大歓迎**です。

【内容】

【講義】(45分) 13:30~14:15	キネシオテープの特性と効果	※ハサミ持参 ※実習のしやすい服装(Tシャツ・短パン等)
14:15~14:25	休憩	
【実技指導】(90分) 14:25~15:55	膝・肩・腰などへの貼り方の実習	

【講師】黒見 弘幸氏 *キネケア代表(境港市)一般社団法人キネシオテーピング協会地区統括指導員

【定員】20名

【申込方法】参加希望者は**名前②住所③電話番号④年齢⑤所属**を添えて、電話、fax、mailでお申込下さい。**2月7日(水)〆切**(定員に達し次第募集終了します)

【申込・問合せ先】NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ
 〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1
 電話 0859-66-5400 FAX0859-66-2901 mail: shiawase@suponetnanbu.com