

今年から運動習慣づくり！田主丸健康運動講座

久留米市 運動習慣づくり事業 ～生涯健康な身体でいるために～

内容：全2回のコースとなっております

第1回：元気な脚腰で歩くための！筋トレ講座

- 運動が苦手な方でも出来るような簡単な測定を行います
- 測定後は、結果に対しての効果的な運動をトレーナーが指導します

第2回：肩こり・腰痛予防のストレッチ講座

- 肩こりや腰痛の原因となる柔軟性の測定を行います
- 問題となる柔軟性に対して、トレーナーがストレッチやセルフケアを指導します

3月5日 (火)
第1回 10時～11時半

3月8日 (金)
第1回 10時～11時半

3月12日 (火)
第2回 10時～11時半

3月15日 (金)
第2回 10時～11時半

火曜日開催か金曜日開催のどちらかをお選び、お気軽にご参加ください
1日のみの参加も大歓迎です

対象：障害の有無にかかわらず、どなたでも参加出来ます

各部：先着15名

講師：梯 誠剛

KAKEHASHI SEIGO

このような方にオススメ！

- ・運動を勧められるが、何から始めて良いか分からない方
- ・筋力不足を感じる方、
- ・将来に向けて元気な足腰を作りたい方
- ・自身の体カレベルを知りたい方

ご参加特典！

自宅で出来る運動メニューと
ストレッチメニューを
個別に作成します

久留米市 田主丸町出身
健康運動指等士
日本スポーツ協会
アスレティックトレーナー

日田市の総合病院に勤め、チーフトレーナーとして、
メディカルフィットネスジムの運営、日田市、玖珠町での
健康講座の講師活動など多数経験。
アスレティックトレーナーとしても、7人制ラグビー日本代表チーム東京オリン
ピック代表チームへの常同や、プロ野球選手の指等を長年指等し、
現在は久留米を中心に健康教室や地域の部活動生らへの指等を行っております。



場所：田主丸アリーナ 第一軽運動室 参加費：無料

お申し込み先：NPO法人田主丸カル・スポクラブ

〒839-1232 久留米市田主丸町常盤1215-1

TEL：(0943) 74-7080 お電話で『田主丸健康運動講座参加希望』とお伝えください



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています